

UNIVERSITE DU QUEBEC A MONTREAL

LA QUANTIFICATION DE SOI DANS LES RESEAUX SOCIONUMERIQUES

MEMOIRE

PRESENTE

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE EN COMMUNICATION

PAR

BENOIT MARTIN

OCTOBRE 2014

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

En premier lieu, je tiens à remercier très sincèrement mon directeur, Monsieur André Mondoux. Ses commentaires et corrections n'ont eu de cesse d'inspirer et d'affiner ma pensée. Son ardeur et son dévouement ont été d'une aide précieuse dans la progression de ce mémoire, et de moi-même. Je ne saurais trop le remercier pour son enthousiasme, sa disponibilité de tous les instants et sa rigueur qui ont permis de soulever les obstacles qui se dressent sur le chemin de cet exercice.

Je souhaite exprimer ma gratitude aux huit participants qui ont accepté de contribuer à ce projet. Sans eux, ce mémoire n'aurait simplement pas pu aboutir. Leur implication et leur curiosité ont été très appréciées.

En second lieu, je souhaite remercier amoureusement Coline Amblard, qui à travers le partage de ma vie a également partagé les moindres évolutions de ce mémoire. Son soutien et sa patience ont été d'une telle solidité que je n'aurai su m'en passer.

Des remerciements profonds à ma famille et particulièrement mes parents, qui m'ont encouragé et soutenu au long de ces deux années.

Enfin je souhaite remercier d'une amitié sincère, Dimitri Moulius pour son enthousiasme contagieux, Pierre Guillou pour sa minutie au cours des précieuses relectures et Louis Riglet pour sa présence des derniers instants. Les heures passées sur Skype ont été d'une inspiration sans bornes.

Pour finir, je salue tous celles et ceux de mon entourage immédiat qui ont fait preuve d'indulgence et qui ont eu la folie-tesse de me supporter dans ce projet.

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	ii
LISTE DES FIGURES.....	v
RESUME.....	vii
 INTRODUCTION.....	 1
OBJECTIFS	14
 CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE	 15
1.1 Technique et société.....	15
1.2 Technique et identité	21
1.3 Technique et gouvernance.....	29
1.4 Technique et pouvoir.....	35
 CHAPITRE II : METHODOLOGIE	 40
2.1 Le bracelet Fitbit Flex	41
2.2 Échantillon	44
2.3 Stratégie de recherche	45
2.4 Utilisation du bracelet Fitbit Flex	49
2.5 Grille d'observation	54
2.6 Avantages et limites de la stratégie	54
 CHAPITRE III : PRESENTATION DES RESULTATS	 58
3.1 Prise en main du bracelet	58
3.2 Questionnaire pré-expérimentation	61
3.3 Déroulement.....	65
3.3.1 Graphiques	65

3.3.2 Observations.....	69
3.4 Questionnaire post-expérience.....	72
3.4.1 Tableaux.....	72
3.4.2 Observations.....	76
CHAPITRE IV : ANALYSE.....	93
4.1 Hyperindividualisme.....	93
4.2 Une Technique non-neutre.....	101
4.3 Système-monde.....	106
CONCLUSION.....	113
ANNEXE A : PRÉVISION DU DÉROULEMENT DE LA RECHERCHE.....	119
ANNEXE B : QUESTIONNAIRE DE SÉLECTION DES PARTICIPANTS.....	122
ANNEXE C : QUESTIONNAIRE PRÉ-EXPÉRIMENTATION.....	125
ANNEXE D : QUESTIONNAIRE POST-EXPÉRIMENTATION.....	131
ANNEXE E : GRILLE D'OBSERVATION.....	138
ANNEXE F : PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS.....	141
ANNEXE G : TRANSCRIPTION DES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES.....	148
ANNEXE H : CERTIFICAT ÉTHIQUE.....	197
ANNEXE I : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES PARTICIPANTS.....	198
BIBLIOGRAPHIE.....	202

LISTE DES FIGURES

2.1 : Photo du bracelet Fitbit Flex.	41
2.2 : Capture d'écran d'un courriel reçu par le chercheur.....	52
2.3 : Capture d'écran d'un courriel reçu par le chercheur.....	53
3.1 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 1 à 5.	61
3.2 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 6 à 8.	62
3.3 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 9 à 12.	63
3.4 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 13 à 17.	64
3.5 : Graphique illustrant les données accumulées par les participants concernant le nombre de pas quotidien.	65
3.6 : Graphique des données accumulées concernant les calories dépensées quotidiennement. Calculées grâce au nombre de pas et aux minutes actives.	65
3.7 : Graphique des données accumulées concernant les minutes actives.....	66
3.8 : Graphique des données accumulées concernant la distance parcourue. Calcul basé sur le nombre de pas.	66
3.9 : Graphique des données accumulées concernant les calories absorbées quotidiennement. Seulement deux participants ont renseignés leurs données.	67
3.10 : Graphique des données accumulées concernant les heures de sommeil.....	67
3.11 : Graphique des données accumulées concernant la consommation d'eau quotidienne. Seulement deux participants ont renseignés leurs données.	68
3.12 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 1 à 7.	72
3.13 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 8 à 11.	73
3.14 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 11 à 18.	74
3.16 : Capture d'écran tableau de bord du chercheur.....	75

3.17 : Évolution des deux personnes avec qui les participants sont les plus à l'aise pour parler de leur santé.....	91
3.18 : Évolution de la fréquence de considération de la santé par les participants	94
3.19 : Évolution des facteurs de réussite pour une bonne santé.....	95
3.20 : Évolution de l'importance accordée au facteur de santé En rouge = Facteur qualitatif / En blanc = Facteur quantitatif	98

RESUME

Le mémoire porte sur l'utilisation des médias socionumériques dans le cadre d'une expérience technique de quantification de soi. En privilégiant l'impact que peut avoir une nouvelle technique sur ses nouveaux utilisateurs, nous nous intéressons aux possibles modifications de représentations du corps et de la santé.

Au niveau théorique, nous avons mobilisé des auteurs qui s'inspirent de l'école critique pour traiter du sujet de la technique dans nos sociétés. Ce cadre théorique nous a permis de souligner le rôle instrumental de la technique dans nos sociétés et sa capacité à servir le pouvoir en place.

Afin d'observer les effets de la technique de quantification sur les nouveaux utilisateurs, nous avons proposé à huit étudiants de quantifier leur santé durant un mois. Âgés de 18 à 24 ans, aucun d'entre eux n'avaient utilisé cette technique auparavant. Pour évaluer l'évolution des représentations du corps et de la santé, les participants ont été soumis à deux questionnaires avant et après l'expérience et une entrevue semi-dirigée.

Nos résultats permettent de mettre en évidence le fait que la technique de quantification de soi renforce l'aspect personnel et individuel de la santé. À tel point que l'utilisateur exclut l'Autre de ce processus pour advenir uniquement en communiquant avec la technique.

Ensuite, nous observons un changement dans le mode de fonctionnement de la santé qui se définit désormais par des objectifs de santé marqués dans le temps et soumis à une évaluation régulière. Enfin, on observe que les utilisateurs modifient en temps réel leurs comportements afin d'atteindre l'objectif fixé. Ces résultats permettent de souligner le fait que la quantification de soi est une technique qui crée et favorise l'autorégulation des comportements en diffusant des normes visualisables en temps réel.

Cette recherche se démarque des précédentes car l'analyse les effets que la technique de quantification de soi peut avoir sur nos sociétés, la conception du corps et de la santé, est conduite dans une démarche méthodologique prenant en compte l'expérience du nouvel utilisateur.

Mots clés : Quantification de soi, objets connectés, santé, médias socionumérique

INTRODUCTION

Depuis 1990 et le développement du réseau internet au Canada, les technologies de l'information et de la communication ont pris une place majeure dans la société moderne. D'abord destinées aux entreprises privées, puis au secteur public, ces technologies se sont ensuite introduites dans la sphère domestique. Selon une enquête menée par Cefrio¹, en octobre 2013, presque 80% (79,3%) des adultes québécois ont utilisé Internet au cours de la semaine précédant l'enquête (Cefrio, 2013, Site Web). Pour prendre un peu plus conscience de la place prise par ces technologies dans notre vie quotidienne, notons que l'utilisateur canadien passe en moyenne 41,4 heures par mois sur Internet (Radio Canada, 2013, Site Web)².

Cette accélération du développement et de l'utilisation des technologies de l'Internet ont été permises par la sortie du micro-ordinateur personnel. Cette technologie a permis de rendre l'informatique accessible à un plus grand nombre. En se développant, le micro-ordinateur est devenu un outil de plus en plus personnel.

La technologie s'individualise tout en favorisant les communications entre les individus. Les réseaux socionumériques comme Facebook, Twitter, Skype pour ne citer qu'eux, contribuent au développement d'un Internet qu'on peut qualifier de social. Un lieu dématérialisé où les individus échangent et projettent leurs

¹ Utilisation d'Internet au Québec en octobre 2013 Cefrio, 2013, <http://www.cefrio.qc.ca/blogue/internet-medias-sociaux-et-mobilite/utilisation-internet-octobre-2013/> (Consulté en octobre 2013)

² Radio Canada, (2013), <http://blogues.radio-canada.ca/surleweb/2013/03/04/les-canadiens-devances-par-les-americains-pour-le-temps-passe-dans-internet/> (Consulté en octobre 2013)

personnalités à travers l'écran. Pour André Mondoux, l'Internet et les technologies qui en découlent ont une portée notable pour l'individu. « Les médias socionumériques ne sont pas que des outils d'expression personnelle, ce sont également – et surtout – des outils permettant le déploiement de stratégie de quête/construction de soi » (Mondoux, 2011, p. 4).

L'empreinte numérique rendue possible par les réseaux socionumériques apparaît comme moyen d'affirmation privilégié pour diffuser les interactions et pensée du quotidien.

En plus de prendre une place importante dans la société, la technologie accroît son attractivité par son renouvellement rapide. Elle entraîne les individus à toujours plus de technologie, plus de connexion. Anne-Sylvie Pharabod, dans son étude intitulée « la mise en chiffre de soi » publiée en 2013, démontre que toutes les sphères de notre société sont touchées et bouleversées par les nouvelles technologies de l'information et de la communication. Ce processus dynamique de construction/adaptation infini se cristallise par le développement d'un besoin d'immédiateté de l'information, de la communication.

Dans cet environnement où l'accès à l'information en temps réel tend à devenir une norme et/ou la technologie fait partie de l'individu, une technologie a vu le jour il y a quelques années. Il s'agit de la quantification de soi. Les faits et gestes des individus sont diffusés et parfois automatisés sur les réseaux socionumériques, la quantification de soi apparaissant comme la preuve irréfutable que je fais ce que je dis. Mais également, que je suis ce que je fais.

« My personal experience with tracking memes and meme-health interactions has been that I have changed some of my ideas and behaviours over time and that this process has been rewarding and useful. » (Calimport, en ligne³)

Ce témoignage a été publié par Stuart Calimport sur le forum *Quantified Self*. Il affirme avoir modifié ses comportements à la suite de son expérience de quantification de soi. Le *Quantified Self* est présenté selon son initiateur, Kevin Kelly, comme une « collaboration of users and tool makers who share an interest in self knowledge through self-tracking. We exchange information about our personal projects, the tools we use, tips we've gleaned, lessons we've learned. We blog, meet face to face, and collaborate online » (Kelly, Wolf, Carmichael, Site Web)⁴.

Cette définition est centrée sur l'organisme *Quantified Self* lancé par Kevin Kelly. Il est important de faire la distinction entre le processus de quantification de soi et l'organisme *Quantified Self*. Il est possible de se quantifier sans pour autant participer au développement du *Quantified Self*. C'est pourquoi, dans le cadre de cette recherche, nous nous intéresserons au processus de quantification de soi. Je propose de définir la quantification de soi comme étant un processus technique expérientiel permettant de collecter des données sur soi-même, de manière automatique ou semi-automatique, de les analyser grâce à l'articulation de plusieurs bases de données et de les diffuser, ou non, via des réseaux socionumériques ou des rencontres organisées. La traduction la plus connue est la quantification de soi. Toutefois, il existe de nombreux termes pour désigner ce processus. On peut parler de self-tracking,

³ Calimport, (2013), Publication sur le forum du site Quantified Self <https://forum.quantifiedself.com/thread-the-human-memome-project-can-recording-ideas-and-health-change-behaviour> (Consulté en janvier 2014)

⁴ Définition du Quantified Self, <http://quantifiedself.com/about/> (Consulté en janvier 2014)

d'automesure, de tout sur soi...Au court de cette recherche, nous emploierons le terme « quantification de soi ».

La pratique de Quantification de soi se décompose en trois phases :
mesure – analyse – partage.

Lors de la première phase, l'individu est invité à mesurer un aspect de soi (calorie, poids...) afin de produire des données numériques. Cette expérience requiert un matériel adapté (senseur), capable d'enregistrer certaines données et de les stocker. Ces données peuvent être mesurées automatiquement grâce à des téléphones intelligents ou des bracelets dits « connectés ». Ces appareils appartiennent à la famille des objets connectés. Ce sont les objets du quotidien qui enregistrent des données automatiquement lors de leurs utilisations. « Everyday objects that have not previously seemed electronic at all are starting to be online with embedded sensors and microprocessors, communicating with each other and the Internet. » (Swan, 2012, p. 218)

Parmi ces outils de mesure, le bracelet connecté est celui qui attire le plus mon attention. D'une part, (car) il permet à de nombreux objets connectés et à d'autres types de données de converger vers lui. Le bracelet connecté est un véritable centre de captation des données. « Browse the App Gallery to discover new websites, tools and applications that extend your experience with Fitbit. » (Site Web Fitbit)⁵. D'autre part, (car) c'est un secteur en pleine expansion. Le marché des bracelets connectés a connu une très forte croissance - +500% - au second semestre 2013, selon le cabinet d'études Canalys (Canalys, 2013, Site Web)⁶.

⁵ Site Web Fitbit, Fitbit/apps.com (Consulté en janvier 2014)

⁶ Canalys, 2013,
<http://www.canalys.com/newsroom/smart-wearable-band-shipments-grow-more-500-between-first-and-second-half-2013> (Consulté en juin 2014)

Les données captées grâce aux objets connectés peuvent être diverses. Melanie Swan classe les applications selon 3 secteurs :

- 1) le contrôle de la performance des bâtiments
- 2) l'automobile et les transports
- 3) la surveillance de l'environnement personnel de santé (Swan, 2012).

Au cours de cette recherche, la catégorie qui sera observée est la surveillance de l'environnement personnel et la santé des individus. D'autant plus que selon Swan, « one of the biggest IOT (Internet Of Things) growth areas is measuring individual health metrics thought self-tracking gadgets, clinical remote monitoring, were able sensor patches, WI-FI scales, and a myriad of other bio sensing applications » (Swan, 2012, p. 218). Certaines de ces mesures (tensions, qualité du sommeil, etc...) étaient jusqu'à maintenant réalisées par des médecins dans des conditions bien précises. Chacun peut maintenant mesurer sa pression sanguine, son rythme cardiaque, ses cycles de sommeil... La quantification de soi n'est pas sans évoquer le développement dans nos sociétés des pratiques d'automédication. Rien que pour la France, le marché de l'automédication affiche une croissance de 3,2% en 2012 à l'inverse du marché de la prescription, -2,4%. Selon Pascal Brossard, Président de l'Afipa⁷, « L'automédication s'impose progressivement comme une tendance de fond recherchée par le patient soucieux d'être acteur de sa santé, encouragée par les pharmaciens d'officines et profitable à la collectivité dans un contexte économique morose. » (Afipa, 2013)

⁷ Association française de l'industrie pharmaceutique pour une automédication, 2013, <http://www.afipa.org/1-afipa-automedication/119-l-automedication-responsable/327-les-chiffres-du-marche-de-l-automedication.aspx> (Consulté en décembre 2013)

La nature des données recueillies lors de ce processus nous amène à nous questionner sur le rapport au corps entretenu par les utilisateurs. En représentant son corps via un processus technique et quantifiable, l'individu modifie-t-il le rapport entretenu avec son enveloppe corporelle ? L'individu perçoit-il son corps comme une synthèse de données, comme une machine qu'il peut modifier en ajustant ses comportements ? La pratique de la quantification de soi dans un objectif de contrôle du corps est-elle capable de modifier les représentations que l'individu a de son corps et donc d'introduire un nouveau rapport au corps ?

La deuxième étape de la quantification de soi est l'analyse des données collectées. Une fois collectées, ces données sont accessibles pour l'utilisateur depuis son téléphone mobile ou son ordinateur portable. Il suffit d'une connexion à Internet pour les visualiser. Les applications ou appareils, analysent les résultats et les présentent sous forme de classement, de schéma afin que l'individu puisse visualiser aisément son « évolution » et puisse identifier les actions à éviter ou à répéter pour arriver au résultat attendu. Le fait de modifier ses comportements après avoir visualisé les données d'activité physique enregistrées sur Run keeper soulève des questions. Selon quels critères un footing peut être jugé comme « efficace » ? Selon quelle logique est fixé le poids idéal à atteindre ? La mise en relation de plusieurs bases de données pour l'analyse des résultats ainsi que leur présentation sous diverses formes pose des questions sur la nature même des résultats à atteindre. L'individu, de par la présentation des résultats par classement, est-il invité à se situer par rapport aux normes et standards en vigueur dans la société ? En modifiant ses comportements suite aux analyses de l'expérience technique de quantification de soi, n'est-il pas en train de conditionner sa vie quotidienne autour d'un rapport essentiellement technique ?

Cette capacité à obtenir des corrélations en temps réel, basée sur des données cueillies en continu, présente la technique comme un miroir de soi. Comment contredire le fait d'être en bonne santé si mon application prouve que je me nourris correctement et pratique une activité physique régulière ? L'individu semble ne plus percevoir son corps dans un rapport transcendantal en lien avec le Beau, le Bon. La quantification semble induire une perception du corps modelée dans un rapport essentiellement technique articulée par des données chiffrées. Cet usage de la technique représente-t-il un risque pour nos sociétés ?

La troisième étape de la quantification de soi est le partage des données analysées. « La mesure de données personnelles est loin d'être une pratique solitaire. Pour être efficace au long cours, elle doit intégrer une phase de partage qui peut prendre différentes formes » (Gadenne, 2013, Site web)⁸. L'individu est invité à partager ses données afin d'obtenir un support, un soutien supplémentaire. Pour partager ses résultats, l'individu mobilise des outils utilisés aujourd'hui pour mettre de l'avant sa personnalité et mieux la définir. « Google et Facebook ne se cachent plus vouloir devenir un « service d'identité » (01Net, 2012, Site web)⁹. Autrement dit, un outil capable de fixer l'identité en ligne comme le ferait un passeport. Nous sommes amenés à nous questionner sur les capacités de la quantification de soi à incarner un nouvel outil d'expression identitaire où les individus se définissent à travers des chiffres reflétant leurs actes. Emmanuel Gadenne présente les fonctions de partage des données quantifiées comme étant un moyen de faire contrôler son engagement par l'autre, de se mettre en compétition avec l'autre ou encore de partager son expérience et se construire une communauté d'intérêts. « L'espace social ne sert pas

⁸ Emanuelle Gadenne, 20 minutes, Édito Web, paru le 19 juin 2013, <http://www.20minutes.fr/magazine/secoacher/donnees-objets/quantified-self-et-partage-90793/> (Consulté en février 2014)

⁹ 01net, (2012), <http://www.01net.com/editorial/566237/reseaux-sociaux-de-laddiction-a-laddition-identite-perdue-4-5/> (Consulté en février 2014)

seulement à se donner des contraintes ou à se fixer des objectifs, il sert aussi à se produire, à se mettre en scène. Et les données font partie du spectacle. Produites par des dispositifs techniques, supposés sûrs, elles garantissent même la véracité du spectacle » (Gadenne, 2013, site web)¹⁰. Sommes-nous en train de basculer dans une identité des actions ? Une identité où l'individu se définit par des données numériques supposées représenter son corps et son activité ? Si tel est le cas, quelles sont les répercussions que l'on peut observer sur l'identité de l'individu, sur sa manière de se présenter aux autres ?

La quantification de soi moderne (mesure – analyse – partage) est une technique récente et nous ne disposons pas de données quantitatives mondiales permettant de définir le nombre d'utilisateurs. On peut noter toutefois que Runkeep, une application lancée en 2008, compte aujourd'hui plus de sept millions d'inscrits. On sait également selon le PewResearch Center, que 60% des adultes américains prétendent quantifier leur poids, nourriture et exercices quotidiens. 33% disent quantifier des indicateurs de santé comme la pression sanguine, le taux de sucre ou les cycles de sommeil (Pew Research Center, 2013, site web¹¹). Aux vues de ses chiffres et de nos interrogations, la quantification de soi est un processus technique qui dépasse le simple phénomène de mode. Il sous-entend plusieurs modifications profondes pour les adeptes de la quantification qu'il convient de prendre en compte.

La méthode d'analyse des données n'est pas sans rappeler celle du Big Data. Le domaine du Big Data correspond au regroupement des logiciels, serveurs, solutions de stockages, services qui permettent de stocker, organiser et traiter de grandes

¹⁰Emanuelle Gadenne, 20 minutes, Édito Web, paru le 19 juin 2013, <http://www.20minutes.fr/magazine/secoacher/donnees-objets/quantified-self-et-partage-90793/> (Consulté en février 2014)

¹¹ Pew Research Center, (2013), http://pewinternet.org/~media/Files/Reports/2013/PIP_TrackingforHealth%20with%20appendix.pdf (Consulté en décembre 2013)

quantités d'informations sous forme numérique. Le Big Data est une technique de traitement de l'information qui collige un grand nombre de données dans des séries stochastiques dans le but de déterminer un lien entre chacune des unités de manière à pouvoir prédire celle qui va suivre. « Le Big data ne se limite pas à ses volumes, il se définit aussi par sa vitesse, soit sa capacité à se rapprocher de l'analyse en temps réel, et aussi sa variété, c'est-à-dire qu'il peut agréger des données très diverses, structurées ou non » (Chollet, 2013, site web)¹². À travers le secteur du Big Data, c'est la communication dans son ensemble qui se voit modifiée. L'enregistrement automatique des données modifie le schéma traditionnel de la communication. Inconsciemment, l'utilisateur communique avec des bases de données et fournit des renseignements sur ses activités quotidiennes. Nous pouvons ici reprendre une définition plus précise du Big Data : « Un processus de production, d'entreposage, de croisement et d'analyse de données laissées volontairement ou involontairement par les internautes » (Mondoux, Bonenfant, Ménard, Ouellet, 2013). Cette automatisation fonctionne également dans l'autre sens. L'application peut diffuser des messages automatiquement sous le compte de l'utilisateur. On observe également une uniformisation des communications émises sur des réseaux sociaux numériques suite à l'utilisation d'application de quantification. Les données de l'individu sont formatées par l'application et transmises dans un schéma donné. Il suffit d'accepter les paramètres de partage pour que le message soit envoyé automatiquement.

¹² Chollet, G, (2013),
<http://lecercle.lesechos.fr/entrepreneur/marketingcommunication/221162721/pourquocourir-apres-big-data-si-data-seule-est-puis> (Consulté en mars 2014)

« Fitbit peut publier chaque jour ou chaque semaine vos résultats d'activité moyens sur votre compte Facebook.
 Message quotidien : »Mes #Fitstats_FRFitbit pour 1/24/2014 : 0 pas et 0 km parcourus.<http://www.fitbit.com/user/296JBZ> »
 Message hebdomadaire : »Mes #Fitstats_FRFitbitquot. Moy. De la semaine dernière : 0 pas. » (Tableau de bord Fitbit¹³)

Dans la mesure où la quantification de soi réfère à des modifications comportementales des individus et/ou les données sont intégrées au sein même de cette dynamique d'analyse et de prédiction, cela soulève les questions de régulation, de normalisation.

Bien que la technique de quantification de soi « moderne » soit relativement récente – 2008 – plusieurs chercheurs se sont d'ors et déjà intéressés au sujet. Encore au stade expérimental, la quantification de soi est bien souvent abordée dans le champ de ses usages (Pharabod, 2013, Quettier, 2013, Swan, 2012). Melanie Swan s'attache à recenser les différents objets qui sont connectés à Internet afin d'observer le potentiel économique et social que ces technologies représentent. Il est important de considérer l'environnement technologique dans lequel se développe l'outil technique nécessaire à la quantification de soi. Cependant, nous allons concentrer notre recherche sur le bracelet Fitbit Flex.

Dans une projection communicationnelle, Anne-Sylvie Pharabod (2013) s'applique à observer l'influence que peuvent avoir les rétroactions sur des individus habitués à pratiquer la quantification de soi. Elle réalise cette recherche auprès d'un échantillon de fervent pratiquant et arrive à la conclusion que la pratique de la quantification de soi induit inévitablement un retour sur soi. Le partage n'est pas nécessaire pour obtenir cette réflexivité. Selon elle, elle intervient à deux moments :

¹³ L'option d'automatisation des publications est visible dans l'espace personnel de l'utilisateur du bracelet connecté Fitbit.

- Au quotidien, lorsque l'individu capte ses données. Il est instantanément soumis à ses propres agissements.
- Au long terme, la compilation des données sous forme de schémas, de courbes permet de visualiser rapidement des réussites ou des échecs.

Cette conclusion est importante, car elle souligne le fait que la personne qui quantifie son activité n'a pas nécessairement besoin de partager ses données pour qu'une démarche réflexive s'engage.

À l'inverse de Swan et Pharabod, Pierre Quettier (2013) s'intéresse à l'analyse des données. Il observe la mesure comme un rite, mais s'attache à dégager une nomenclature pour classer les pratiques de quantification de soi en fonction de l'analyse faite des résultats. Pour Quettier, la quantification de soi – peut importe l'objectif auquel l'analyse répond – est un moyen pour l'individu d'objectiver ses comportements.

Les articles concernant les usages de la quantification de soi nous permettent de mieux comprendre comment les individus prennent en main cette technique, qu'elle en est leur utilisation, ainsi que les bénéfices qu'ils en retirent. Toutefois, il nous semble essentiel de se détacher des études relevant des usages pour investiguer les risques potentiels pour l'individu. Dans la mesure où le processus de quantification entraîne une réflexion sur soi-même, la question de l'identité est à considérer.

À ce sujet, plusieurs auteurs abordent l'identité dans un contexte politico-technologique. Ces recherches s'attachent à observer quelles sont les nouvelles composantes de l'identité. Dans une perspective critique, Miriam B Lips (2013), démontre la rigidité et l'accessibilité des données de l'identité d'un citoyen pour les gouvernements. À travers une analyse de cas, elle démontre que l'identité citoyenne d'un individu intègre maintenant les traces numériques.

Liesbet Van Zoonen (2013) va même plus loin, car pour elle on accorde davantage d'importance au double virtuel de l'individu qu'au sujet réel. De fait, les gouvernements se focalisent sur les traces numériques d'un individu et traitent ses données grâce aux *Big Data*. Le but selon Van Zoonen est de prévenir ou d'exclure les individus en fonction des révélations faites par la combinaison de *mega* bases de données.

Cette importance accordée au virtuel dans l'identité est confirmée par Fanny Georges (2002) à la suite de l'analyse quantitative de 60 profils Facebook. Ce qui est intéressant dans son observation, c'est que l'identité *déclarative* n'est plus suffisante pour se représenter. De fait, l'identité quantifiée est valorisée et la production de données en continu encouragée. Elle soulève le point que nous souhaitons aborder dans cette recherche lorsqu'elle considère que cette soumission continue des données quantifiées compromet le développement d'un soi consistant et autonome.

Dans les différents articles que nous avons recensés sur la quantification de soi, aucun n'aborde la question du sujet. S'ils le font comme Fanny Georges, ce n'est qu'en conclusion. Il est cependant important de considérer le sujet dans la société à laquelle il appartient. En plus de réfléchir sur la technique comme dans les recherches observées, il nous paraît pertinent d'observer la technique comme un outil de production du sujet. Avec la quantification de soi, les échanges interpersonnels sont réduits à des chiffres. Données incontestables puisque produits grâce à une technique « neutre ». En ce sens, il est pertinent d'explorer les liens entre technique et société. C'est pourquoi nous allons nous attacher à observer comment, dans une dynamique hyperindividualiste, les représentations de la santé peuvent être modifiées par la pratique de la quantification de soi.

Notre recherche se distingue également par sa méthodologie. Notre observation correspond à une évolution. Pour cela, nous devons obtenir de l'information avant et après l'utilisation du bracelet Fitbit. Pour que l'observation soit la plus efficace, nous

avons décidé de sélectionner des participants n'ayant jamais pratiqué la quantification de soi. Nous considérons que cela nous permettra d'obtenir des données plus significatives, car le niveau de réflexion des participants sur le sujet est nul. Mais également cela correspond au phénomène que nous pourrions voir à plus grande échelle si la pratique de la quantification de soi à travers l'usage de bracelet connecté se répand plus largement.

L'accessibilité à la quantification du corps associée à une volonté des individus de toujours performer peut, selon nous, modifier le rapport au corps. Si l'individu nourrit le Big data en fournissant ses données sur les réseaux sociaux numériques et, qu'en retour, le Big Data régule et formate les messages, et donc les nouveaux comportements des individus, il est alors possible d'observer une certaine intégration de la production de soi au cœur même de la production du sujet.

Maintenant que l'objet de recherche est défini et que les problématiques inhérentes ont été soulevées, il est nécessaire de présenter les objectifs de cette recherche.

OBJECTIFS

Nous avons vu dans l'introduction que la quantification de soi soulève des questions sur la nature et le sens des communications générées. Ce qui nous amène à questionner l'influence de ces communications sur les adeptes de la quantification de soi. En ce sens, ce mémoire s'interroge sur les représentations du corps des adeptes de la quantification de soi. Pour cela, deux objectifs principaux vont guider notre recherche.

Dans un premier temps, l'objectif est d'observer la nature des communications produite par des utilisateurs de bracelets connectés. Nous tenterons de voir si les outils qui formatent le contenu du message pour facilement le stocker et l'analyser sont utilisés par les participants. Cette première partie nous permettra de qualifier la nature, fréquence et contenu des communications. Dans un second temps nous tenterons d'observer si ces communications ont un impact sur les représentations que se fait le participant de leur santé. Avec cette technique, le corps de l'individu est également son sujet d'étude. Au-delà des communications, la simple pratique de quantification de soi permet « de se montrer à soi-même ce qu'on pense qu'il faut voir de soi pour prendre soin de soi » selon Pharabod (Pharabod et Al, 2013, p. 126). Il sera donc question de vérifier si la quantification de soi modifie les représentations que les utilisateurs ont de leur propre corps et de la santé en général.

Il convient maintenant de présenter les différents concepts qui permettront de guider nos observations. Nous observerons les liens entre la technique et l'identité. Nous verrons ensuite la technique comme un outil de gouvernance avant de soulever les liens entre technique et pouvoir. Avant cela, il est important de commencer par considérer la place de la technique au sein de nos sociétés.

CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE

1.1 Technique et société

Pour bien comprendre la quantification de soi, c'est-à-dire l'utilisation d'une technique de la représentation de soi, il est important de prendre position sur le rapport entre technique et société. Pourquoi la technique dispose d'une place si importante dans nos vies ? Il faut se pencher sur la technique et son rôle par rapport à l'Humain. Heidegger signale que la conception courante de la technique est celle d'un instrument. Il considère que « la fabrication et l'utilisation d'outils, d'instruments et de machines font partie de ce qu'est la technique. En font partie ces choses mêmes qui sont fabriquées et utilisées et aussi les besoins et les fins auxquelles elles servent. » (Heidegger, 1985, p. 10). Elle est créée dans le but d'aboutir à une fin. « La représentation courante de la technique selon laquelle elle est un moyen et une activité humaine peut donc être appelée la conception instrumentale et anthropologique de la technique » (Heidegger, 2004, p. 10).

Sous cet angle, les pratiques de quantification s'inscrivent dans cette conception instrumentale de la technique. La première étape du processus de quantification de soi est de définir ses objectifs. C'est une technique qui permet d'atteindre un but, une finalité. « La mesure de soi s'inscrit dans le cadre d'un projet d'amélioration personnelle qui vous appartient. » Et de poursuivre par « Choisissez alors les outils sur lesquels vous allez vous appuyer » (Gadenne, 2013, p. 18).

Heidegger définit la technique instrumentale comme étant le produit de l'Humain, créée pour l'Humain. Suivant cette caractéristique, on peut se demander si la technique peut être tenue responsable des effets négatifs qu'elle est accusée d'avoir sur nos sociétés ? Les Humains mettent-ils au point des techniques capables de nuire à la société ? Si la technique obéit à l'humain et est utilisée dans le but d'aboutir à une fin, comment expliquer que certaines pratiques divergent lors de l'utilisation de ces techniques ? Comment expliquer que la société se plie à la technique ? Le train, par exemple, est une technique de transport qui a entraîné la mise en place de fuseaux horaires mondiaux. En considérant la technique produite par l'humain et pour l'humain, nos perceptions sont faussées et les analyses faites des rapports entre technique et société ne peuvent être satisfaisantes. « Quand cependant nous considérons la technique comme quelque chose de neutre, c'est alors que nous lui sommes livrés de la pire des façons : car cette conception, qui jouit aujourd'hui d'une faveur toute particulière, nous rend complètement aveugles en face de l'essence de la technique » (Heidegger, 2004, p. 10).

Pour appréhender la technique, il est nécessaire de la considérer dans son ensemble – de la conception à la pratique – tout en gardant à l'esprit qu'elle n'est pas neutre. C'est le renversement que propose Martin Heidegger. Selon lui, la technique n'est pas qu'un simple instrument. À travers une remise en question de l'instrumentalité, il présente la technique comme un outil de dévoilement du réel. La technique est dévoilement, car le dévoilement intègre et commande les causes de l'instrumentalité. « Dans son domaine – le dévoilement – rentrent les fins et le moyen, et aussi l'instrumentalité » (Heidegger, 2004, p17). L'Humain prend conscience du monde qui l'entoure à partir du moment où la technique lui permet d'agir sur le monde. En ce point, il contredit la notion de technique instrumentale et présente la technique comme un mode de dévoilement.

On retrouve cette prétention, de révéler le monde tel qu'il est dans les applications du Big Data. Le langage des algorithmes est démonstratif et instrumental, il permettrait de modéliser le monde tel qu'il est. « Les outils comptables [...] n'aident pas seulement à mesurer l'activité économique, ils donnent forme à la réalité qu'ils mesurent » (Gay et Pryke, cité par Boyd et Crawford, 2013, En ligne)¹⁴. Le pouvoir de révélation de la technique est si important que dans le cas du Big data, il suffit d'observer les faits et de trouver une explication rationnelle ensuite. « We can analyse the data without hypotheses about what it might show » (Anderson, 2008, En ligne)¹⁵. Le plus important, c'est de découvrir ; l'explication vient ensuite. La capture puis la visualisation de données chiffrées permettraient alors de prendre conscience de l'existence du corps et de la maîtrise que l'humain peut exercer sur lui. Le pouvoir révélateur de la technique nous permettrait de comprendre le nouveau rapport au corps qui émerge de l'expérience de quantification de soi. Toutefois, l'utilisation de la technique de quantification ne produit pas le corps, ce dernier préexiste à l'expérience. Le processus technique de quantification de soi possède-t-il la même capacité révélatrice que toute autre technique ? Heidegger fait la distinction entre la technique moderne et la technique artisanale. « Le dévoilement qui régit la technique moderne est une pro-vocation par laquelle la nature est mise en demeure de livrer une énergie qui puisse comme telle être extraite et accumulée » (Heidegger, 2004, p. 20). La première distinction entre les deux techniques se fait au niveau de la capacité à accumuler la production. Le moulin à vent est une technique qui fournit de l'énergie, mais ne peut la stocker, il pro-duit. À l'inverse, les centrales hydrauliques stockent et accumulent l'électricité produite par l'eau. La technique moderne pro-voque l'utilisation de forces naturelles.

¹⁴ Gay et Pryke, (2013), traduit sur le site internet actu, <http://www.internetactu.net/2011/09/23/big-data-la-necessite-d%E2%80%99un-debat/> (Consulté en décembre 2013)

¹⁵ Anderson, (2013), Édito Wired magazine, http://www.wired.com/science/discoveries/magazine/16-07/pb_theory (Consulté en décembre 2013)

Sous cet angle, la quantification de soi peut également être considérée comme une technique moderne. Le processus requiert la présence d'un corps humain pour accumuler des données numériques sur les actions de cette énergie naturelle. Cette conception du corps humain comme une ressource naturelle utilisable pour la production de données peut-elle être problématique pour l'individu ? L'adepte de la quantification perçoit-il son processus technique comme pro-ducteur ou au contraire comme pro-vocateur ?

La technique moderne ne se contente pas de stocker la production, elle cherche à accumuler toujours plus. C'est ce que Heidegger définit par la notion d'*avancement*. « Cet avancement, toutefois, vise au préalable à faire avancer une autre chose, c'est-à-dire à la pousser au maximum en avant vers son utilisation maximum et aux moindres frais » (Heidegger, 2004, p. 21). En ce sens, la technique moderne ne peut être considérée comme neutre. Elle dispose de sa propre ontologie.

À partir de là, comment expliquer que la quantification soit considérée comme un simple instrument de mesure et d'analyse du corps alors que la technique moderne considère les ressources naturelles – et donc l'individu – comme des moyens ? C'est justement cette confusion que Heidegger s'est attaché à prévenir. Pour lui, la raison pour laquelle on ne perçoit pas la technique comme un outil de dévoilement du réel est caractérisé par ce qu'il nomme l'*Arraisonement*. C'est-à-dire la présentation, l'exposition de la technique comme étant déjà le réel. « Dans l'arraisonement se produit cette non-occultation, conformément à laquelle le travail de la technique moderne dévoile le réel comme fonds. » (Heidegger, 2004, p. 28) La technique moderne présente sous nos yeux sa production accumulée, ce qui pour nous représente le réel. « Mais l'arraisonement n'est pas la technique, il n'a rien d'une

machine. Il est le mode de dévoilement selon lequel la technique présente le réel sous forme de pro-vocation. Le plus dangereux dans ce mode de dévoilement, c'est que « là où celui-ci domine, il écarte toute autre possibilité de dévoilement » (Heidegger, 2004, p. 37). Heidegger met en garde l'humain contre les risques de ce mode de dévoilement. Ce n'est pas la technique qui est nuisible à l'humain, mais la conception de cette technique comme un instrument neutre.

« La menace qui pèse sur l'Homme ne provient pas en premier lieu des machines et appareils de la technique, dont l'action peut éventuellement être mortelle. La menace véritable a déjà atteint l'homme dans son être. Le règne de l'Arraisonnement nous menace de l'éventualité qu'à l'homme puisse être refusé de revenir à un dévoilement plus originel d'entendre ainsi l'appel d'une vérité plus initiale. Aussi là où domine l'arraisonnement, il y a danger au sens le plus élevé. » (Heidegger, 2004, p. 37)

Cette conception de la technique permet de comprendre comment la quantification de soi a obtenu une considération importante dans nos sociétés. Mais elle nous met également en garde contre les dangers de l'Arraisonnement et la nécessité de prendre en compte l'ontologie propre à la technique moderne. Sans quoi, l'humain risque de confondre son propre destin avec celui de la technique.

Heidegger inscrit la menace technique dans une dynamique philosophique de dévoilement du réel. Il remet en cause l'instrumentalité de la technique, car il refuse la conception substantialiste d'une nature émancipée et d'une technique révélatrice. Pourquoi alors présenter les dangers de la technique comme inscrits au coeur du mode de dévoilement ? « C'est l'essence de la technique en tant qu'elle est un destin du dévoilement, qui est le danger » (Heidegger, 2004, p.37). Je considère pour ma part que les dangers de la technique ne peuvent rester à l'état de menace

philosophique. La quantification est une technique de dévoilement qui pro-voque l'humain en tant que ressource naturelle et qui contribue à le maintenir dans une forme d'arraisonnement. La quantification de soi est un processus qui a pour finalité l'amélioration des habitudes de l'individu par la modification de ses comportements. « Pour bénéficier vraiment des avantages du Quantified Self, il est nécessaire de modifier ses habitudes durablement ! » (Gadenne, 2013, Site web). La mise en relation des données chiffrées collectées par l'individu a pour but d'analyser les comportements de l'individu, mais cet assemblage de données permet également d'anticiper les comportements futurs et de proposer les mesures nécessaires pour atteindre son objectif . « Grâce à ces analyses de données, la deuxième étape permet de répondre à la question "*Comment faire ?*" » (Gadenne, 2013, p 27). En utilisant la technique dans ces conditions, l'humain est-il en train de confondre son destin avec celui de la technique ?

Pourtant, la quantification de soi est une technique utilisée par des individus consentants. Il est cependant possible d'observer des techniques dont les pratiques ont été contournées, puis déterminés par l'humain. Le Minitel avec le téléphone rose ou, plus récemment, l'utilisation pédagogique des iPad. Les rapports entre technique et société doivent être inscrits dans une dynamique sociale historique afin de saisir le cheminement qui mène à la situation étudiée. Dans notre cas, il s'agit de situer la quantification de soi dans la totalité de l'environnement qui accompagne son développement. En ce sens, la suite du cadre théorique s'attache à contextualiser la dynamique sociale à travers le concept d'hyperindividualisme et la dynamique politique à travers le concept de capitalisme communicationnel. Ces notions permettront de caractériser l'environnement dans lequel la quantification de soi s'est développée. Cela nous permettra de pouvoir investiguer les représentations symboliques que véhicule cette technique.

1.2 Technique et identité

La quantification de soi lors de sa phase analytique renseigne l'individu sur lui-même. À travers la phase de partage des données, ce processus technique devient un moyen de communication. Il peut sembler étrange de communiquer des informations jusqu'à maintenant considérées comme intimes. Il convient de définir la dynamique sociale dans laquelle cette expression identitaire intervient. Avant d'analyser comment la quantification intervient dans la définition du soi, il est nécessaire de définir ce qu'est l'identité.

L'identité d'un individu peut être définie par ses caractéristiques propres. Il s'agit de son nom, sa taille, son sexe, son lieu de naissance. Ces marqueurs de singularité permettent de catégoriser les individus, mais ne permettent pas de se définir pleinement. Pour se définir, la question que l'on doit se poser est plutôt : dans telle circonstance, que vais-je faire ? Quelles sont mes valeurs ? Comment vais-je agir ? Quels sont mes choix ? (Koffman, 2009) Koffman introduit à travers le spectre de l'introspection, la réflexion qui constitue le noyau de l'identité. À savoir la perception de ses propres actions, la projection de celles-ci et la projection du regard des autres. L'identité résulte d'un rapport permanent entre la singularisation et l'identification à différents groupes sociaux. L'identité est composée des caractéristiques individuelles et sociales qui forment un environnement propre à chacun (James, 1950).

En ce sens, l'identité apparaît comme un processus individuel de réflexion. Comment interpréter la nécessité d'une phase de partage de résultats pour une expérience de quantification aboutie ? George Herbert Mead présente une vision plus sociale de l'identité et de la construction de soi. L'identité n'est plus ici un procédé intérieur, une réflexion personnelle de l'individu, mais une interaction. À travers la notion

d'interactionnisme symbolique, il définit l'identité comme étant le produit des interactions des expérimentations sociales que nous faisons. La construction de soi est ici un processus dynamique en perpétuel renouvellement. La quantification de soi propose aux individus de soumettre leurs comportements via les réseaux socionumériques afin d'en valider l'acceptabilité.

Dans le processus de quantification de soi, l'identité individuelle correspond aux données mesurées par l'individu. Ces données sont propres et objectives à un individu et peuvent lui servir de marqueurs de singularité. Le partage des données fait intervenir l'identité sociale de l'individu. Cela va venir renforcer ou modifier la représentation que l'individu se fait de son identité, l'image qu'il a de lui même. « L'image de soi correspond à la façon dont nous nous percevons nous-mêmes. Elle se construit progressivement à travers le regard que nous avons de ce que nous sommes, ce que nous faisons et ce que nous pensons, mais également à travers les interactions sociales que nous avons avec les autres » (Charron, 2007, p. 86).

Avec le développement des médias socionumériques, on peut se demander comment la technique moderne s'est imposée comme le vecteur principal d'expression identitaire. « Au cours des 40 dernières années, les Technologies de l'Information et de la Communication sont devenues des outils individuels, et les médias *sociaux*, plus précisément, sont devenus des lieux d'expression personnelle. » (Mondoux, 2011, p. 4) À travers le partage, l'individu cherche à obtenir une interaction sur les données qu'il a recueillies. L'importance accordée à la Technique dans nos sociétés est pourtant bien plus ancienne que les 40 dernières années. Pourquoi, soudainement, la technique apparaît comme un outil privilégié pour exprimer son d'identité ?

Avec l'apparition de la technique moderne, s'est mis en place ce que Harmut Rosa appelle l'accélération technique. Selon lui, l'accélération technique s'est développée de

façon spectaculaire depuis la révolution industrielle. Le concept d'accélération sociale explique le symptôme de *manque de temps* par l'augmentation des tâches à accomplir. L'accélération technique permet de gagner du temps libre si et seulement si la quantité d'activité reste la même. Or, la croissance de l'activité est plus importante que l'accélération.

De plus, en favorisant l'utilisation de la technique dans une logique de production et de marchandisation, nos sociétés utilisent l'humain comme un moyen pour la technique de fonctionner, d'exister. Avec l'accélération technique, les institutions autrefois régulatrices perdent petit à petit leurs emprises sur les individus. Ils sont libres de produire, d'entreprendre ; d'advenir. Pour Patrice Flichy (2004), les individus vont répondre à ce phénomène en créant leur propre identité grâce à la « désappartenance ». Il en va de même pour le couple. Chacun doit construire sa propre identité et faire graviter autour de celle-ci une identité commune. Pour reprendre l'expression de Singly, être « libre ensemble ». La famille apparaît aujourd'hui comme un support où chacun peut s'appuyer s'il le désire. Pour Irène Théry « la famille contemporaine n'est plus une institution, mais un réseau relationnel... c'est un réseau de relations affectives et de solidarité » (Flichy, 2004, p.30).

Dans nos sociétés, ce désinvestissement envers les sphères institutionnelles et symboliques se traduit par le phénomène le l'hyperindividualisme. « L'hyperindividualisation marque l'émergence d'un individu qui prétend advenir par et pour lui-même, en dehors de toute influence d'autorité morale, disciplinaire ou idéologique (Lipovetsky, 1983, 1987 ; Lyotard, 1979) induisant ainsi des pratiques d'auto-expression et des stratégies de quête identitaire. (Castells 2000 ; Aubert 2004) » (Mondoux, 2011, p. 3). Cet individualisme ne s'inscrit pas dans une logique égoïste de destruction, d'abandon de la société. Mondoux confirme la nécessité d'une

interaction du *je* avec le *nous* pour un regard objectivant. (Mondoux, 2011). La notion d'hyperindividualisme permet de faire la lumière sur la nature des données partagées. « Construisant eux-mêmes leur identité, les individus hyperindividualistes doivent désormais importer le privé au sein même de l'espace public » (Mondoux, 2011, p. 5). Avec l'émancipation des institutions religieuses, familiales, professionnelles... l'individu n'a plus de contenu public, de normes symboliques à partager avec l'autre. Jodie Dean met en avant un paradoxe de notre époque actuelle qui traduit l'influence des valeurs véhiculées par la technique sur nos sociétés.

« Unprotected by symbolic norms, the subject feels threatened by all sorts of imaginary figures, at the mercy of the superego injunction to enjoy even as these figures threaten its enjoyment – Why does everyone else seem to be having more fun, wilder sex, cooler vacations, fitter bodies, and better jobs than I ? In sum, the decline of symbolic efficiency introduces new opportunities for guilt and anxiety as well as new attachments to domination as subjects seek relief from endless injunctions to enjoy and do so properly. » (Dean, 2009, p. 128)

En considérant que les grandes institutions semblent ne plus déterminer l'individu et, que de fait, ce dernier a l'impression de définir lui-même son identité, on peut se demander comment la technique moderne est devenue un outil privilégié d'expression identitaire ? L'individu, libéré des normes devrait se sentir libre, mais comme nous le montre Jodie Dean, cette situation provoque un sentiment d'anxiété, de solitude. Rosa, considère que « nous devons être rapides et flexibles pour gagner (et conserver) la reconnaissance sociale, alors que simultanément notre lutte pour la reconnaissance fait sans cesse tourner la roue de l'accélération » (Rosa, 2012, p. 79). Poursuivant ensuite avec les caractéristiques de la reconnaissance attribuée dans nos sociétés. « La lutte pour la reconnaissance se déplace, elle n'est plus centrée sur la position, mais sur la performance ; la reconnaissance n'est plus la réussite d'une vie,

mais de plus en plus un travail quotidien. Les triomphes et les réussites d'hier comptent peu aujourd'hui. » (Rosa, 2012, p. 81) Pour l'individu, il est donc important de définir son identité de manière rapide, flexible, récurrente et rassurante. La technique permet à l'individu de répondre à la temporalité présente. Elle est capable d'exhausser immédiatement chacun des souhaits de l'individu.

Selon Sherry Turkle, les individus ont délaissé la conversation pour la connexion. « Les appareils toujours-allumés et toujours-sur-nous fournissent trois fantasmes puissants : que nous serons toujours entendus, que nous pouvons mettre notre attention partout où nous voulons qu'elle soit et que nous n'avons jamais à être seul. En fait, nos nouveaux appareils ont fait de la solitude un problème qui peut être résolu ». (Turckle, 2012¹⁶) Grâce à certaines techniques, l'individu n'est plus seul, il maintient le contact avec ses différentes sphères sociales. Il apparaît comme seul, mais connecté avec les individus qui composent chacun de ses groupes. Selon Patrice Flichy, l'individu a même la possibilité de choisir le niveau de dévoilement de son identité, ce qui lui permet de tester et multiplier les stratégies d'expression identitaire. Sherry Turkle décrit cette identité telle Proteus, « capable of fluid transformations but is grounded in coherence and a moral outlook. It is multiple but integrated. You can have a sense of self without being one self. » (Turckle, 1997, p. 258) La technique permet aux individus d'exprimer leur identité et de se situer dans les valeurs de la société actuelle. Ces pratiques façonnent notre identité qui doit maintenant être constante, instantanée et peut être malléable. La quantification de soi est une technique qui permet cela. Les individus modifient leur comportement pour qu'ils soient en accord avec l'identité numérique qu'ils présentent aux autres. « Ils doivent s'efforcer d'agir pour que leurs données reflètent l'image qu'ils souhaitent

¹⁶ Traduit de l'anglais dans l'article : *les outils numériques nous servent à fuir les conversations*, <http://www.rslnmag.fr/> (Consulté en mars 2014)

donner d'eux-mêmes. » (LeTemps, 2014, site web)¹⁷. Dans le cadre de la quantification de soi, on peut se demander quel regard l'utilisateur porte sur son objet de mesure, à savoir son propre corps ?

Les représentations du corps – dans le sillage de l'identité – ont elles aussi beaucoup évolué. Avant la période de la révolution industrielle et *l'accélération sociale*¹⁸ qu'elle a entraînée, le corps comme l'identité était attribué à l'individu dès sa naissance. « Le corps était le moyen pour chacun de révéler sa présence au monde, de se représenter. On ne pouvait le modifier, et nul d'ailleurs n'y songeait, hormis à travers un bricolage diététique ou la pratique régulière d'activités physiques ou sportives ou sur des détails de l'apparence » (Le Breton, 2010, p. 139). Ce n'est qu'à partir des années 60 – 70 que les lois de la métaphysique vont cesser de s'imposer au corps. David Le Breton (2010) observe dans l'émergence des revendications féministes et la culture punk une utilisation du corps pour marquer, symboliser son opposition, sa différence. Pour George Vigarello, cette nouvelle représentation est liée à la technique; pour lui, les utilisations et représentations du corps sont le reflet des pratiques techniques. En ce sens, les nouveaux rapports introduits par l'électricité, le télégraphe, le téléphone et l'apparition du fonctionnement en réseaux vont modifier les représentations du corps. Il précise alors que le corps est construit par des « mouvements systématisés, mécaniques et précis, aménagés dans le seul but d'accroître les ressources physiques. » (Vigarello, 2005, p. 165).

¹⁷ Le temps, 2014,
http://www.letemps.ch/Page/Uuid/ea4f0f5a-748f-11e3-b84d-86122f7a2c3b/Le_Quantified_Self_produit_un_nouveau_discours_autobiographique
 (Consulté en décembre 2013)

¹⁸ Concept développé par Harmut Rosa

Le corps est représenté comme un accessoire sur lequel l'humain a toute maîtrise. Le désinvestissement des institutions sociales régulatrices a conduit au repli sur soi, identitaire et corporel. « Le repli sur le corps, l'apparence, est un moyen de réduire les incertitudes du lien social en cherchant des limites symboliques au plus proche de soi. Il ne reste plus que le corps auquel l'individu puisse croire et se rattacher » (Le Breton, 2010, p. 140). Or, si l'individu se replie sur son corps, c'est pour mieux l'exposer aux autres. Le regard de l'autre fait partie intégrante du processus qui consiste à tester, adapter son corps en fonction des situations, des modes, des normes qui régissent les groupes. « L'anatomie est désormais un accessoire de la présence, une instance remaniable, toujours révocable. Anatomie furtive, modulable, simple décor, ou plutôt dé-corps, à décliner selon les ambiances sociales » (Le Breton, 2010, p. 141). Le corps serait donc une extension modifiable du soi. Les possibilités de modification se sont vues multipliées avec la mondialisation. L'individu est maintenant capable de confronter, d'adapter ou de refuser son corps en fonction de références culturelles nombreuses. Or, ce phénomène peut se retourner contre l'individu, car sont multipliés également les regards tournés vers lui. « Une intelligence du corps et de ses représentations implique de penser la pluralité des mondes contemporains, leur coexistence, leurs affrontements, leurs différences » (Le Breton, 2010, p. 141). Le corps est également représenté comme capable de s'améliorer continuellement. « Le corps est une proposition à reprendre pour soutenir une identité remaniable que l'individu définit et redéfinit selon sa volonté propre » (Le Breton, 2010, p. 141). Le corps est soumis à une obsolescence. « L'apparence alimente une industrie sans fin, sans cesse relancée par les offres du marché. L'individu devient nomade de lui-même » (Le Breton, 2010, p. 142). Il apparaît nécessaire de synchroniser son corps avec les dernières versions techniques et se présenter aux regards de l'autre. Dans un contexte de libération des traditions, l'individu et son corps sont ouverts à des reconfigurations permanentes. « En tant que personne, le corps gagne la dignité ; on se doit de le respecter, c'est-à-dire veiller en permanence à son bon fonctionnement, lutter contre son obsolescence, combattre les

signes de sa dégradation par un recyclage permanent chirurgical, sportif, diététique » (Lipovetsky, 1996, p. 87). Dans le cas de la quantification de soi, on peut observer une accentuation de la recherche d'amélioration. Anne-Sylvie Pharabod remarque que la quantification de soi, notamment l'action de mesure, accentue, motive, le caractère perpétuel et répétitif de la construction de représentation du corps. « Les mesures peuvent inscrire la personne dans une représentation dynamique, dans un mouvement. » (Pharabod *et Al*, 2013, p. 117)

Le corps est représenté comme un élément clé de l'identité de chacun. Ce n'est plus un simple outil de différenciation, mais un véritable instrument d'expression, d'exhibition que chacun est prétendument libre de s'approprier. Dans le cadre d'une identité à construire à travers son corps, en constante évolution, toujours conjuguée au temps présent, et plus que jamais soumis au regard de l'autre, la technique apparaît comme l'outil capable de répondre à ces nouveaux standards de communication. Les réseaux socionumériques comme Facebook et Twitter permettent aux utilisateurs de répondre à la temporalité présente, au partage et aux expressions identitaires. « More than electronic gadgets, our new personalized devices are part of the repertoire of mechanisms that we use to communicate and reflexively constitute ourselves, and especially to make our lives more productive, efficient, and entrepreneurial. » (Gates, 2011, p. 129) L'individu cherche à tout contrôler, ne laisse pas la place au déterminisme ; c'est lui qui décide, qui agit. Pour Lipovetsky, le corps ne désigne plus une abjection ou une machine, il désigne notre identité profonde (Lipovetsky, 1996). La technique semble tenir une place privilégiée lorsqu'il s'agit de définir son identité à travers une mise en avant de son corps. On peut légitimement se demander ce qui motive les individus à utiliser si intensément la technique ?

1.3 Technique et gouvernance

Conformément à la pensée Heideggerienne, la technique est en majeure partie utilisée par l'humain comme un outil de dévoilement du réel. Une fenêtre sur le monde qui nous permet de nous exprimer, d'ancrer notre personnalité dans le réel. Nous avons vu que la technique moderne dispose de sa propre ontologie. À partir de là, comment expliquer que la technique moderne soit utilisée et représentée comme un instrument ? Quelle est la représentation que nous avons de la technique ? « L'individu, enfermé dans son ghetto de messages, affronte désormais sa condition mortelle sans aucun appui « transcendant » (politique, moral ou religieux) » (Lipovetsky, 1996, p. 88).

Bien que l'individu se considère émancipé des grandes institutions, sa perception de la technique est conditionnée par différentes institutions, privées ou publiques. Chacune d'entre elles présente un discours différent pour vanter et légitimer l'utilisation de la technique. Le discours des institutions privées incite à l'émancipation individuelle par la connexion. Tandis que le discours des institutions publiques favorise le partage des informations personnelles dans le but d'assurer la sécurité des concitoyens (Driscoll, 2011). Dans la finalité, ces deux discours se rejoignent. La technique est un instrument nécessaire pour que chacun puisse advenir. Pour l'adepte de la quantification de soi, il s'agit de modifier son comportement par la technique. « L'analyse de son comportement invite à modifier celui [...] Cherchant à progresser, il doit découvrir sans cesse de nouvelles choses pour lui-même et trouver les leviers qui permettent d'améliorer son comportement. » (Gadenne, 2013, p. 21). Dans le cadre de la quantification, les termes « progression », « amélioration », « modification » reflètent un discours qui vise l'action des utilisateurs. Cette perception d'une technique neutre est caractérisée par Fischback comme une privatisation du caractère de « monde ». Les individus sont privés du monde qui les

entoure, car leur perception de ce dernier est conditionnée par la technique. « Un rétrécissement bien plus considérable, bien plus effectif, s'est produit du fait que l'esprit humain a été capable de mesurer, d'arpenter et, qu'en employant les nombres, les symboles, les modèles, il a su réduire les distances physiques terrestres à l'échelle du corps humain. » (Fischback, 2011, p. 13). Les individus sont privés du monde qui les entourent, car la technique permet une relation directe au monde. Le monde ne se révèle plus à l'individu par une représentation symbolico-instrumentale. Pour Fishback, le monde ne s'approprie plus collectivement, il est donné à l'humain. On ne croit plus aucun fait. Il ne nous suffit plus d'un récit ou d'une photo, il est maintenant nécessaire de voir par ses propres yeux. Pour Rosa, cette dépossession du monde est due à l'accélération technique. « La vitesse en tant que norme sociale prédominante est complètement "naturalisée" dans la société moderne – les normes et structures temporelles semblent être simplement "données", elles ne sont jamais perçues comme étant construites socialement et politiquement négociables. » (Rosa, 2012, p. 78) Cette situation n'est pas satisfaisante pour des individus qui sont « être » pour être dans le monde. « Le fait d'être privé de monde et de mener une existence sans monde implique une dépossession fondamentale qui est en même temps une forme essentielle de mutilation. » (Fischback, 2011, p. 8) La technique de quantification de soi alimente-t-elle cette perception de la réalité ? Le langage des algorithmes permet-il de modéliser le monde tel qu'il est ? « Les outils comptables[...]n'aident pas seulement à mesurer l'activité économique, ils donnent forme à la réalité qu'ils mesurent. » (Gay et Pryke, cités par Boyd et Crawford, 2013, En ligne)¹⁹.

¹⁹ Gay et Pryke, (2013), traduit sur le site internet actu, <http://www.internetactu.net/2011/09/23/big-data-la-necessite-d%E2%80%99un-debat/> (Consulté en décembre 2013)

La quantification de soi renforce les connaissances que nous avons sur notre corps, et par là même, annule toute relation spirituelle. « L'intérêt fébrile que nous portons au corps n'est nullement spontané et " libre ", il obéit à des impératifs sociaux tels que la " ligne ", la " forme ", " l'orgasme "... » (Lipovetsky, 1996, p. 90). Dans un monde où la transcendance tend à disparaître. Selon quels critères l'individu modifie-t-il ses comportements ? Si les institutions n'ont plus d'influence sur l'individu, qui décide des bons comportements à suivre, des critères à respecter ? Qui exerce cette forme de pouvoir sur les individus ? Pour Foucault, le pouvoir se manifeste dans les rapports entre différents discours. Un discours en domine un autre et par ce rapport de domination il incarne le pouvoir. « Le discours est une série d'éléments qui opèrent à l'intérieur du mécanisme général du pouvoir. En conséquence, il faut considérer le discours comme une série d'événements, comme des événements politiques, à travers lesquels du pouvoir est véhiculé et orienté. » (Foucault, 1994, p. 465)

À travers la notion de capitalisme communicationnel, Jodie Dean décrit l'impact de l'utilisation d'une technique instrumentale dans nos sociétés, alimenté par le pouvoir en place qui repose sur un usage précis des technologies de l'information et de la communication. Le capitalisme communicationnel s'inscrit dans des rapports supposément apolitiques, par le biais d'une technique considérée elle aussi comme neutre. « Communicative capitalism is a political-economic formation in which there is talk without response, in which the very practices associated with governance by the people consolidate and support the most brutal inequities of corporate-controlled capitalism. » (Dean, 2009, p. 24) Dean, en cela conforme à l'approche lacanienne, décrit le capitalisme communicationnel comme reposant sur trois fantasmes.

Le fantasme de l'abondance se traduit par une occupation des rapports politico-symbolique. Les messages ne sont pas vraiment importants, ce qui importe c'est la circulation et la participation. Les moyens deviennent des fins. « This capture of political energies and investments and their reformatting as contributions is enabled by the reduction of political communicative acts, to speaking and saying and exposing and explaining, a reduction key to democracy is conceived of in terms of discussion and deliberation. » (Dean, 2009, p. 32)

Le fantasme de la participation se traduit dans nos sociétés par un effet d'enregistrement. Les individus s'expriment comme si chacune de leurs contributions était considérée par les institutions qu'elles visent. Le fétichisme de la technique réduit l'action politique à l'action de communiquer, à l'action de dire, d'argumenter. L'humain donne à la technique la responsabilité d'agir politiquement en son nom. « The paradox of the technological fetish is that the technology acting in our stead actually enables us to remain politically passive. We don't have to assume political responsibility because, again, the technology is doing it for us » (Dean, 2009, p. 38).

Le fantasme d'unité repose sur la perception qu'Internet est un lieu où les individus peuvent s'entendre et s'identifier sans nécessairement partager le même avis. Internet est présenté comme une *institution zéro* dans laquelle il n'y a ni frontières, ni contraintes. Dans l'*institution zéro*, les différents acteurs débattent de manière fluide, chacun est libre d'échanger, de s'exprimer. Toutefois, aucun discours ne peut prendre le pouvoir, car tous peuvent exister. Le politique est occulté au nom de la rationalité technique. En ce sens, le fantasme d'unité est totalisant, car la technique se présente comme le monde en lui-même à l'intérieur duquel chacun s'exprime librement. « Global is whatever specific communicaties or exchanges imagine it to be, anything outside the experience or comprehension of those communities either does not exist or is inhuman, otherworldly alien threat that must be annihilated. » (Dean, 2009, p. 45)

Ce que Jodie Dean nous apprend, c'est que les techniques de communication modernes sont devenues les moyens pour la démocratie néolibérale d'exercer une certaine forme de domination, mais également le moyen de préservation. Pour Herbert Marcuse, le pouvoir utilise la technique pour régner, réguler et imposer son mode de fonctionnement. « À mesure que le projet – ici la révolution industrielle – se développe, il façonne l'univers du discours et de l'action, de la culture sur le plan matériel et intellectuel » (Marcuse, 1968, p. 22).

Les individus semblent pourtant se conforter dans une utilisation de la technique toujours plus accrue. « This amplification draw in more media, more commentary and opinion, more parody and comic relief, more attachment to communicative capitalism's information and entertainment networks such that the knot of feedback and enjoyment itself operates as (and in place of) the political issue or event. » (Dean, 2009, p. 32) Le fait d'utiliser la technique serait une action politique. Par leurs utilisations de la technique, les individus nourrissent-ils le pouvoir en place ?

Cette conception politique de la technique est masquée par le capitalisme communicationnel lui-même qui entretient un phénomène que Jodie Dean nomme le fétichisme de la technique. L'humain est encouragé à utiliser la technique dans toutes ses possibilités et ne prend pas pleinement conscience de ses actes. « In communicative capitalism, the technological fetish has three primary modes of operations : condensation, displacement, and denial. » (Dean, 2009, p. 38) La condensation intervient lorsque la technique apparaît comme la solution à toute complication politique. Le déplacement est celui de l'action politique dans les actions quotidiennes des individus. Le déni est le résultat de l'action des deux opérations précédentes. Il consiste pour les individus à refuser d'accepter la portée politique des actes communicationnels effectués grâce à la technique. La société rejette même l'idée qu'elle puisse être politique par son utilisation de la technique.

Dès lors le pouvoir s'exerce à travers une technique instrumentale qui permet d'atteindre des objectifs. Anne-Sylvie Pharabod dresse ce constat pour la quantification de soi « Cette volonté d'action sur soi à travers la notation chiffrée de soi ne s'effectue pourtant pas dans le vide ; les réajustements recherchés doivent, pour être motivants et éventuellement discutés avec d'autres, s'appuyer sur des objectifs qui font sens » (Pharabod *et Al*, 2013, p. 118). Nos sociétés occultent le caractère ontologique de la technique. En étant soumise aux impératifs de la production, la technique moderne décharge dans la société les valeurs qui lui ont été investies : ici, il s'agit de la production, de l'accumulation et de la marchandisation. C'est cette quête perpétuelle et infinie de l'accumulation que Jodi Dean tente de prévenir. « The entrepreneur can't have it all because there is no limits. His problem thus seems to be that he doesn't know this. He can't realize that capitalism necessarily generates a surplus and so he can't realize, make real in his own life, a limite his desire » (Dean, 2009, p. 61). Pour Marcuse, cette situation de satisfaction des besoins organisés par la société réduit de plus en plus la capacité de chacun à exprimer sa pensée, à développer un esprit critique, une opposition politique. « Par le truchement de la technologie, la culture, la politique et l'économie s'amalgament dans un système omniprésent qui dévore ou repousse toutes les alternatives. La rationalité technologique est devenue la rationalité politique » (Marcuse, 1968, p. 22).

Dans la mesure où la technique moderne est développée dans le but d'accumuler de la production, mais également dans un cadre d'expression du pouvoir, on peut questionner son influence sur les individus. Si la technique à travers son caractère instrumental présente en réalité un discours dominant, maintenu par l'utilisation même de cette technique dans nos sociétés, quelles sont les conséquences pour les individus ?

1.4 Technique et pouvoir

« L'indépendance de pensée, l'autonomie, le droit à une opposition politique sont privés de leur fonction essentiellement critique dans une société qui par son organisation semble chaque jour plus apte à satisfaire les besoins individuels. » (Marcuse, 1968, p. 28-29)

Le pouvoir dominant se présente grâce à la technique comme la seule alternative possible. Le discours se positionne comme un énoncé. De fait, les individus se sentent libres de contester, d'argumenter contre cet énoncé. Avec l'hyperindividualisme, les institutions qui réglementaient la vie sociale semblent ne plus s'imposer aux individus. Chacun est libre de penser, de s'exprimer et de construire son identité. Les individus sont libres d'advenir par et pour eux-mêmes. Les rapports entre eux restent égaux et aucun n'émerge pour dominer et exercer son pouvoir. La dimension totalisante de la technique a pour effet d'annuler, d'évincer toute extériorité pouvant interagir avec lui. « Plus l'administration de la société répressive devient rationnelle, productive, technique et totale, plus les individus ont du mal à imaginer les moyens qui leur permettraient de briser la servitude et d'obtenir la liberté » (Marcuse, 1968, p. 32). Le pouvoir de la technique est l'incarnation même du monde. Ce pouvoir est légitimé par l'efficacité de sa propre production. « Ici, la Technique supprime le symbolique et le recours à l'idéologique et au politique est éclipsé par les logiques de production » (Mondoux, 2012, p. 12). Les idéologies et le politique qui gouvernent et déterminent l'individu sont toujours présents dans nos sociétés, sous la forme de Technique.

La technique apparaît comme le moyen d'expression du pouvoir, mais également son mode de conservation. « Biometric systems are being designed primarily to invest institutional users with the enhanced capacity to control networks and information, to increase the scale and effectiveness of surveillance systems, and to secure forms of differential access to the resources of value in late capitalist societies. » (Gates, 2011, p. 127) Selon Jodie Dean, les sociétés dans lesquelles les normes sociales ne régulent plus l'identité des individus constituent un terrain fertile pour le développement d'une activité de contrôle, de surveillance (Dean, 2009). Comment se manifeste la surveillance de nos comportements à travers la technique moderne ? La quantification est-elle une technique qui favorise la banalisation de la surveillance ? Sommes-nous en présence d'un rapport de pouvoir au sens de Foucault ? C'est-à-dire, en présence « d'un mode d'action qui n'agit pas directement et immédiatement sur les autres, mais qui agit sur leur propre action. Une action sur l'action, sur des actions éventuelles, ou actuelles, futures ou présentes. » (Foucault, 1984, p. 312) Prédire, anticiper les actions possibles est une des prétentions du Big Data. « Les goûts et préférences des individus peuvent être révélés par un ensemble d'informations. » (Mondoux, Bonenfant, Ménard, Ouellet, 2013) La prédictibilité des actions croît à mesure que le nombre de données augmente. Le Big Data peut alors être perçu comme exerçant un pouvoir sur l'individu.

En exerçant le pouvoir par le biais de la reconduction des rapports techniques et processuels, cela permet de contrôler et de vérifier la conformité des comportements des individus. En comparant les résultats d'un individu par rapport à des moyennes nationales, mondiales, une normalisation du résultat à atteindre se met en place indirectement. Une norme. Normes qui sont contrôlées grâce à la surveillance des données partagées par les utilisateurs. Michel Foucault dit au sujet de la norme qu'elle favorise le contrôle et l'auto surveillance des individus. Selon Foucault, les

institutions servent de moyen de diffusion des normes : en ce sens, il faut apprendre à se méfier des pratiques des institutions. Pour Lipovetsky, la normalisation post-moderne se présente comme le moyen unique d'être vraiment soi-même, svelte, dynamique (Lipovetsky, 1996, p. 90).

Cette situation de contrôle des comportements se manifeste lorsque les outils de la technique sont contrôlés et appartiennent à des entreprises privées qui n'ont que le profit comme but premier. « Laissez les gens regarder ce qu'ils veulent. Laissez-les libres d'apprécier. Faisons confiance à leur bon sens. La seule sanction appliquée à un produit culturel doit être son succès ou son échec sur le marché » (Mattelard, 2008, p. 97). En donnant tout pouvoir au consommateur et citoyen, on a transmis le pouvoir régulateur des institutions publiques aux institutions privées. Dès lors, le pouvoir s'exerce à travers une technique instrumentale qui permet d'atteindre un objectif. En intégrant les médias socionumériques au processus de quantification, il semble apparaître un terrain sur lequel le contrôle peut s'exercer librement. Nos sociétés occultent le caractère ontologique de la technique. Pour Marcuse, la rationalité technologique est devenue une rationalité politique. Comme ce système satisfait les besoins – par ses capacités de production, un certain niveau de vie possible –, il engendre la croyance que le réel est rationnel et la conscience heureuse devient alors prépondérante. En étant soumise aux impératifs de la production, la technique moderne conditionne les individus à advenir selon les valeurs qui lui ont été inculquées. Dans le cas d'une production sur le libre-marché, les valeurs d'accumulation et de marchandisation sont omniprésentes. Au quotidien, ce contrôle se traduit par la multiplication des surveillants. Chacun est à la fois surveillant et surveillé. Les pratiques quotidiennes sont maintenant normalisées. « Les juges de normalité sont devenus présents partout. Nous sommes dans la société du professeur-juge, du médecin-juge, de l'éducateur-juge, du « travailleur social »-juge, tous font

régner l'universalité du normatif ; et chacun au point où il se trouve y soumet le corps, les gestes, les comportements, les conduites, les aptitudes, les performances » (Foucault, 1993, p. 311). Aujourd'hui, avec la technique de quantification de soi, le processus de désinstitutionnalisation entrevu par Foucault semble se poursuivre. En ce sens, les individus seraient maintenant responsables de leur corps.

Dans les années 70, on pensait l'informatique et les bases de données comme des outils qui allaient permettre à leurs utilisateurs de diminuer leurs tâches domestiques, de simplifier leur vie... (Driscoll, 2012) Au carrefour des médias numérique, Google apparaît comme l'exemple actuel de cette conception de la technique. Les individus attachent aujourd'hui une grande valeur aux possibilités qu'offrent les produits et services Google au détriment de leur capacité à advenir librement. L'utilisateur est contraint de rester dans les résultats qui sont permis, autorisés par le système Google. On accepte de fournir des informations sur nos goûts, les sites que l'on visite pour que Google puisse nous fournir de la publicité et des résultats qui correspondent plus à nos habitudes. En plus de simplifier le quotidien, la technique moderne permet à son utilisateur d'exprimer sa personnalité. Nous l'avons vu, la technique moderne, notamment par internet et les médias socionumériques, devient le nouveau lieu de construction identitaire en l'absence d'instance régulatrice. Pour Marcuse, cette situation permanente de libres opportunités révèle la présence d'une société de contrôle active et efficace.

Choisir librement parmi une grande variété de marchandises et de services, ce n'est pas être libre si pour cela des contrôles sociaux doivent peser sur une vie de labeur et d'angoisse – si pour cela on doit être aliéné. Et si l'individu renouvelle spontanément des besoins imposés, cela ne veut pas dire qu'il soit autonome, cela prouve seulement que les contrôles sont efficaces. (Marcuse, 1968, p. 33)

La prémière de la technique moderne avancée par Heidegger n'est pas causée uniquement par l'ontologie de la technique. Elle est également le fruit d'une utilisation massive et ignorante de la technique. La technique n'est pas un simple moyen d'expression politique. C'est devenu un moyen de préservation du pouvoir dominant auquel chacun contribue en utilisant la technique. Ce qui est important, c'est l'impact que cette technique a sur les individus. Le pouvoir dominant s'exprime par la technique et conditionne les perceptions que les utilisateurs ont de la technique et ont du monde qui les entoure.

Dans le cas de la quantification de soi, les individus utiliseraient la technique pour mieux définir leur identité ; pendant que la technique utilise ces mêmes individus et leurs données qu'ils partagent pour maintenir et reproduire le pouvoir en place.

CHAPITRE II : METHODOLOGIE

Dans la première partie, nous avons soulevé les questions relatives à l'individu lors de la pratique technique de la quantification de soi. Dans un deuxième temps, le cadre théorique nous a permis d'appréhender les rapports entretenus par les individus et la technique au sein de la société. Dans cette recherche, nous souhaitons observer quels sont les « effets » que peut avoir la pratique de la quantification de soi sur les représentations de l'individu.

Notre stratégie de recherche s'inscrit dans une démarche inductive. En ce sens, nous allons concentrer les observations sur un échantillon relativement homogène et utilisant la même technologie de quantification. Le bracelet connecté de la marque Fitbit, modèle FLEX. Nous avons sélectionné une situation concrète, celle de personnes qui quantifient leur corps pour la première fois en utilisant le bracelet connecté Fitbit. Cette situation comporte « un phénomène qui peut être décrit et compris à partir des significations que les participants donnent aux événements. » (Chevrier, 2002, p. 74) Suite à cela, il s'agira de donner un sens aux événements observés. Pour mener cette recherche, nous avons choisi d'utiliser une approche qualitative. Il est fréquent d'utiliser la recherche qualitative lorsqu'il s'agit d'explorer et débroussailler une problématique complexe, sur laquelle on a peu d'informations fiables ou des informations insuffisamment actualisées, impliquant de reprendre le problème à la base (Couratier & Miquel, 2007, p. 34). Selon Jacques Chevrier (2002, p. 80), cette stratégie permet de répondre aux questions du comment. À donner un sens aux événements, aux faits. Elle permet de creuser en profondeur un terrain d'enquête spécifique. La quantification de soi est une technique récente et la

littérature est encore rare sur ce sujet. Pour obtenir l'information la plus précise possible, nous allons mettre en place différentes méthodes de recherche. Pour mieux comprendre la phase de partage des données numériques cueillies, il nous apparaît important d'observer les phases de mesure et de d'analyse des données. En ce sens, et dans le but de contextualiser les observations pour l'analyse des données obtenues, il est nécessaire de présenter les différents éléments inhérents à l'expérience menée.

2.1 Le bracelet Fitbit Flex

Ce bracelet de la marque Fitbit Flex est un outil commercialisé par la compagnie Fitbit depuis 2012. Il est disponible chez les détaillants spécialisés en électronique de type Best Buy, Futurshop et en ligne sur le site marchand de Fitbit et des sites de vente multimarque de type Amazon. Depuis peu de temps, les bracelets Fitbit Flex sont également commercialisés dans les boutiques de téléphonies mobiles comme Telus ou Roger's. Le bracelet Fitbit Flex est commercialisé au prix de 99\$.

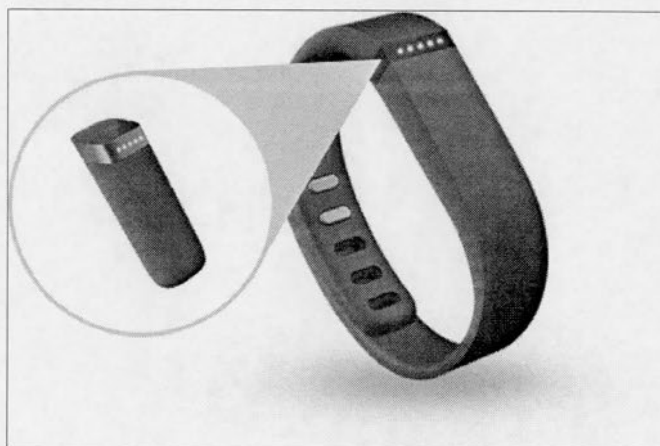


Figure 2.1 Photo du bracelet Fitbit Flex.

La photo ci-dessus représente le bracelet Fitbit Flex et, à gauche, il s'agit du capteur permettant de collecter des données.

Grâce au capteur, le bracelet est capable d'automatiser la capture de données sur les comportements de son utilisateur. Le simple port du bracelet permet d'obtenir les données suivantes :

- Le nombre de pas
- La distance parcourue
- Les calories dépensées
- Les minutes actives

Pour enregistrer les données, le capteur du Fitbit Flex intègre un accéléromètre tri-axial MEMS qui mesure les mouvements et comptabilise des données. Le bracelet est également capable de renseigner l'utilisateur sur son activité 24 heures sur 24. Il est possible de collecter des données sur son sommeil. Le bracelet établit une relation entre sommeil et mouvements : « bon sommeil » correspond à peu de mouvements. Pour l'activer, il est nécessaire de signaler le début et la fin de la période de sommeil en tapotant trois fois sur le capteur.

Le dernier niveau de collecte se fait de manière manuelle. Il s'agit pour l'utilisateur de rentrer des données manuellement pour que Fitbit fasse ensuite un rapport avec les données mesurées automatiquement. Il s'agit ici des données concernant :

- L'eau consommée
- Les calories absorbées
- Le poids
- Le pouls
- Toute activité physique (course à pied / natation/ magasinage...)

Le bracelet dispose d'un écran de 5 DEL qui permet de visualiser le mode actif sur le bracelet (éveiller / sommeil). Il affiche également une barre de progression qui permet de visualiser instantanément l'atteinte quotidienne de l'objectif principal fixé par l'utilisateur. « D'un simple coup d'œil sur les voyants, vous savez où vous vous situez par rapport à votre objectif personnel. Il est le moteur dont vous avez besoin pour vous motiver à sortir et à être plus actif » (Bracelet Fitbit Flex, Site web Fitbit).²⁰

Pour collecter des données, il est suggéré par la compagnie Fitbit de porter le bracelet le plus souvent possible. Dans la description du produit, il est écrit : « Flex est votre compagnon idéal. Portez-le fièrement jour et nuit, confortablement fixé à votre poignet. » (Bracelet Fitbit Flex, Site web Fitbit)²¹ Un peu plus bas, on peut lire : « Le bracelet et son capteur sont prévus pour « être en mesure de braver tous les éléments de votre vie quotidienne, sous la douche comme sous la pluie. » (Bracelet Fitbit Flex,

²⁰ Bracelet Fitbit Flex, Site web Fitbit : <https://www.fitbit.com/fr/flex> (Consulté en mars 2014)

²¹ Bracelet Fitbit Flex, Site web Fitbit : <https://www.fitbit.com/fr/flex> (Consulté en mars 2014)

Site web Fitbit)²² Le bracelet est donc à porter en permanence pour que la collecte automatique de donnée soit la plus représentative possible.

Il est cependant nécessaire de poser le bracelet Fitbit Flex lorsque la batterie est déchargée. Cette batterie est placée dans le capteur et possède une autonomie d'environ cinq jours. Le niveau de batterie du Fitbit Flex est visible pour l'utilisateur sur son espace personnel de visualisation des données. Pour les utilisateurs de l'application mobile, Fitbit avertit directement l'utilisateur par notification que le niveau de batterie est faible. Pour le recharger, il est nécessaire de la brancher via un câble USB durant deux heures environ.

Maintenant que l'objet technique a été présenté, il convient de revenir sur les personnes qui ont porté ce bracelet lors de notre recherche.

2.2 Échantillon

L'objectif de la recherche est d'observer les communications produites autour et/ou grâce au bracelet connecté Fitbit. Mais nous voulons également observer l'impact de ses communications sur l'individu et plus précisément sur ses représentations de la santé. Pour cela, il est nécessaire d'observer une évolution.

Pour caractériser un changement des représentations, il est nécessaire d'observer des individus qui n'ont jamais pratiqué la quantification de soi, de préférence peu renseignés sur le sujet. Afin de constituer un groupe d'individus n'ayant jamais fait face à la quantification, mais étant capables de comprendre son utilisation rapidement, nous avons décidé de rechercher des participants étudiants. Les étudiants à qui il a été proposé de participer ainsi que les participants retenus n'ont aucune familiarité avec l'observateur. Le lien qui unit les étudiants est d'être inscrit en

²² Bracelet Fitbit Flex, Site web Fitbit : <https://www.fitbit.com/fr/flex> (Consulté en mars 2014)

Baccalauréat médias socionumériques à l'UQAM. Pour les contacter, et les sélectionner, un questionnaire (Annexe B) leur a été distribué en salle de classe après que le projet de recherche leur ait été exposé. Seuls les volontaires ont été amenés à remplir ce questionnaire. L'origine ethnique, le sexe, la langue ne constituent pas des critères d'exclusion. En recherche qualitative, le but de l'échantillonnage est de produire le maximum d'informations : qu'il soit petit ou grand importe peu pourvu qu'il produise de nouveaux faits (Lincoln et Guba, 1985, cités par Deslaumiers, 1991, p. 58). En ce sens, nous avons sélectionné 8 participants (Annexe F). Tous les participants ont un profil homogène. Ce sont des étudiants inscrits à l'UQAM, ils ont entre 18 et 24 ans, pratiquent une activité physique plusieurs fois par semaine, sont familiers avec l'informatique, utilisent quotidiennement les réseaux socionumériques et, surtout, ils n'ont jamais utilisé de technologie de quantification de soi. Il n'y a aucun risque pour le participant. La recherche comme telle n'influence en rien l'expérience de quantification de soi proposé par les bracelets connectés que l'on trouve dans le commerce. Le processus de quantification de soi est intégré à la vie quotidienne du participant et ne lui demande pas une modification totale de ses comportements. Le risque, s'il existe, est toujours conditionné à l'atteinte d'un objectif fixé par le participant lui-même. Aucun des participants ne se verra assigner un but à atteindre.

2.3 Stratégie de recherche

La recherche a été menée à travers une observation non participante des pratiques de partages faites par l'échantillon sélectionné. Chaque participant s'est vu remettre un bracelet connecté Fitbit Flex, qu'il a porté et synchronisé quotidiennement durant un mois. Nous disposions uniquement de quatre bracelets Fitbit Flex. Nous avons donc dû créer deux groupes de quatre participants, qui ont vécu l'expérience de quantification l'un après l'autre, durant un mois.

Les observations ont été réalisées en situation. L'observation en situation se définit comme étant : « Un outil de cueillette de données où le chercheur devient le témoin des comportements des individus et des pratiques au sein des groupes en séjournant sur les lieux mêmes où ils se déroulent » (Martineau, 2005, p. 6). Dans notre situation, il était question d'observer les comportements quotidiens des participants, mais également comment ils partagent ou non, les données qu'ils ont collectées grâce au bracelet Fitbit. Cette observation non participante s'est déroulée en situation naturelle. « La situation observée reste dans leur milieu naturel ou familier » (Blanchet, 1987, p. 46). Cela nous a permis d'observer des comportements quotidiens, que l'on souhaitait naturels. Pour cette observation, les participants ont eu accès à un tableau de bord numérique (Figure 5.12) sur laquelle l'ensemble des données collectées apparaissait. Ce compte était accessible pour le chercheur. À travers cette observation, nous avons focalisé notre attention sur les différentes interactions qui permettent à l'individu de confronter son corps et donc son identité. Le tableau de bord Fitbit est accessible à tout moment par internet et permet de synchroniser les données qui sont cueillies par le porteur du bracelet. Cette plateforme stocke l'ensemble des données et permet leurs visualisations grâce à des graphiques et tableaux. Le tableau de bord Fitbit intègre des fonctions de partage qui permettent de diffuser les données directement et automatiquement sur les réseaux sociaux numériques Facebook et Twitter. En ayant accès à cette plateforme, nous étions en mesure d'observer comment les participants interagissent avec leurs données. L'observation du partage s'est faite à travers le tableau de bord et des questionnaires. À aucun moment, nous ne sommes rentrés en contact avec les réseaux sociaux numériques des participants. Les participants étaient conscients que leur tableau de bord était observé, mais la présence indirecte de l'observateur – via internet – a permis de diminuer le degré d'engagement de l'observateur. Cela nous a permis d'entretenir une distance maximale avec l'objet d'étude pour interférer le moins possible avec la situation. Le développement des systèmes d'enregistrement a conduit cette méthode à être souvent utilisée en sciences naturelles, en ethnologie et en

psychologie (Blanchet, 1987, p. 49). En plus de cette précaution, nous avons utilisé un dispositif de collecte de données relativement discret. Chaque jour une capture d'écran du tableau de bord de chaque participant a été faite. Cela a permis de « satisfaire les exigences méthodologiques qui incitent à une discrétion maximale de l'observateur et du dispositif allant jusqu'à leur dissimulation totale aux yeux des observés » (Blanchet, 1987, p. 48). Les utilisateurs diffusent leurs données de manière numérique, sur des circuits de captation de données capable de toutes les colliger grâce aux algorithmes et d'obtenir des corrélations pour prévoir et tenter d'influencer les actions des individus. S'il s'avère que les participants partagent leurs données en utilisant les moyens qui sont mis à leurs dispositions, alors il sera possible de caractériser la quantification de soi comme étant une source d'alimentation pour la Technique. Ce n'est qu'après cette observation de la nature des communications que nous pourrions investiguer sur le thème central de cette recherche, à savoir la modification des représentations.

Les participants sélectionnés ont été convoqués une première fois pour la remise du bracelet. À cette occasion, ils ont rempli un formulaire de consentement (Annexe I) ainsi que le premier questionnaire (Annexe C) afin de renseigner leur représentation de la santé, de leur corps, ainsi que leurs habitudes sportives, nutritives.

À la suite de ce questionnaire, ils ont reçu un bracelet connecté Fitbit Flex. Cela représentait la première confrontation des participants avec un appareil de mesure. La création des tableaux de bord Fitbit s'est faite avec eux et ils nous ont transmis leurs codes d'accès. Cela nous a permis de leur faire découvrir sommairement l'objet. Durant toute la durée de leur expérience (un mois), ils ont eu la possibilité de contacter le chercheur à tout moment afin d'obtenir de l'aide, de l'information sur le bracelet Fitbit Flex et son utilisation, ou pour se retirer de l'expérience.

L'évolution a pu être observée grâce à un deuxième questionnaire (Annexe D) que les participants ont rempli lorsque leur expérience de quantification a pris fin. Ce questionnaire était sensiblement le même que le premier, à la différence de questions sur la communication et le partage des données quantifiées.

Pour Jacquard, cette technique de recherche « se révèle être la forme de recueil la plus objective, la moins entachée de biais : pas d'intervention d'un enquêteur, pas de tierce personne assistant à l'interview ou suggérant des réponses. » (Jacquard, 1988, p. 84)

Après le premier questionnaire, nous avons pour but d'être en mesure de visualiser comment le participant considère la santé et comment il représente son corps. Le second questionnaire nous permettait de renseigner plus précisément la forme et la nature des communications émises, ou non, au sujet de la quantification de soi par les participants. Ce questionnaire (Annexe D) nous permettait également d'observer si l'utilisation du bracelet connecté Fitbit Flex a un effet sur les représentations du corps et de la santé pour les participants.

Afin d'assurer l'anonymat des participants une liste a été créée pour identifier les participants avec un numéro allant de 1 à 10. Durant toute la recherche, les participants ont été identifiés par ce numéro. Dans le cadre de la rédaction, nous avons utilisé les numéros des participants. Cette fiche a été conservée jusqu'à la fin de l'expérience après quoi elle a été détruite. Pour assurer la confidentialité des participants, nous avons utilisé le masculin lors de la rédaction.

Dans le but de recueillir les informations les plus complètes qu'il soit, une entrevue semi-dirigée a également été menée avec chacun des participants. Les entrevues ont été menées de manière individuelle. Bien que les informations soient diffusées sur internet, il nous semblait délicat de confronter un participant aux données que nous avons collectées sur eux devant d'autres personnes. Ces entrevues ont duré entre

trente minutes et une heure, dépendamment du participant et de l'information qu'il avait à délivrer. Elles ont été réalisées dans les locaux de l'UQAM. L'enregistrement sonore à l'aide du dictaphone nous a permis de capter l'intégralité de leurs commentaires. Les participants étaient avertis et consentants pour cet enregistrement qui était essentiel pour assurer la bonne retranscription des propos de chaque participant.

Les entrevues se sont déroulées quelques jours après que les participants aient achevé leur expérience d'un mois et rempli le deuxième questionnaire. Cela nous a permis de prendre le temps de comparer les résultats obtenus entre les deux questionnaires ainsi que l'évolution des comportements quotidiens de l'individu. Nous avons pu partager les résultats avec les participants afin qu'ils nous fassent part de leurs expériences en retour. Nous souhaitons également qu'ils nous confient des informations sur leurs expériences qu'il avait omis volontairement ou non de préciser dans les questionnaires. La transcription intégrale des entrevues est disponible en Annexe G.

2.2 Utilisation du bracelet Fitbit Flex

Pour visualiser les données collectées, il est obligatoire de synchroniser le bracelet Fitbit avec un compte personnel Fitbit. Pour cela deux options sont possibles. L'utilisateur peut synchroniser ses données grâce à son ordinateur et au *dongle* vendu avec le bracelet Fitbit. Dans ce cas, il faut brancher le *dongle* dans un port USB, télécharger sur le site de Fitbit l'application Fitbit. Une fois installée sur l'ordinateur il faut créer son compte Fitbit et l'associer au bracelet. La synchronisation se fait ensuite grâce au bouton « Synchroniser maintenant ».

Il est également possible de synchroniser ses données sur son téléphone intelligent. Il faut pour cela télécharger l'application disponible pour IOS et Android. Une fois que le compte Fitbit est associé, la synchronisation se fait par Bluetooth. « La

synchronisation du Flex avec votre smartphone ou votre tablette requiert la fonction Bluetooth Low Energy. Ceci permet à votre Flex de se synchroniser automatiquement et sans fil à de nombreux smartphones iOS et Android. » (Spécificité Technique Fitbit Flex, Site web Fitbit)²³ Cette version de la technologie Bluetooth étant récente, tous les téléphones intelligents ne sont pas capables d'utiliser pleinement l'application Fitbit.

Une fois les données synchronisées – sur ordinateur ou téléphone intelligent – l'utilisateur est dirigé vers son tableau de bord personnel. Cet espace est individuel et personnel, il est créé lors de la première synchronisation. Sur cet espace l'utilisateur visualise l'ensemble des données qu'il a collectées dans sa journée et peut également avoir accès à ses résultats antérieurs. Ses archives personnelles sont représentées sous forme de graphiques et permettent une visualisation rapide de l'évolution. Le tableau de bord est entièrement personnalisable. L'utilisateur peut décider de supprimer des données auxquelles il ne souhaite pas être soumis et en ajouter d'autres. C'est également sur cet espace que l'utilisateur renseigne manuellement les données concernant son alimentation, son hydratation, son poids, son pouls ainsi que les activités physiques spécifiques.

Lors de sa première connexion au tableau de bord, chaque utilisateur est invité à renseigner des données personnelles (nom, prénom, sexe, âge, taille, poids). À partir de ce moment, Fitbit fixe par défaut et pour chaque utilisateur des objectifs à atteindre. Les objectifs quotidiens sont de 10 000 pas, 30 minutes actives et un minimum de 8 kilomètres à parcourir. L'utilisateur est amené, avant même la première collecte, à modifier s'il le souhaite les objectifs en fonction de ses habitudes. Il est possible de se fixer un objectif. Dans le cas d'une perte de poids, par exemple,

²³ Spécificité technique Fitbit Flex, Site Web Fitbit :
<http://www.fitbit.com/fr/flex/specs> (Consulté en mars 2014)

on sait par l'expérience que les données concernant les calories à dépenser et à ingérer quotidiennement s'adaptent automatiquement à l'objectif fixé.

L'utilisateur a la possibilité de connecter d'autres applications de quantification de sa santé sur son tableau de bord personnel. Cette fonctionnalité permet de connecter un objet ou une application pour que de nouvelles données soient automatiquement et immédiatement intégrées aux autres données du bracelet. À ce jour, Fitbit propose 37 applications compatibles avec le tableau de bord Fitbit. Ces applications sont créées par des compagnies autres que Fitbit, mais on peut lire sur la page internet du site Fitbit qui répertorie les différentes applications que les développeurs d'applications utilisant Fitbit ont accès à certaines données de Fitbit. « The Fitbit API allows developers to interact with Fitbit data in their own applications, products and services. » (Développement d'application, Site web Fitbit)²⁴

Une fois que le tableau de bord est configuré et que d'éventuelles applications connexes y sont reliées, le détenteur du bracelet connecté Fitbit Flex peut commencer à collecter des données sur ses activités. Pour cela, il lui suffit simplement de porter le bracelet.

Pour les utilisateurs qui synchronisent leur bracelet sur leur appareil mobile, l'application Fitbit envoie des notifications. On peut par exemple y lire « Félicitation! Vous vous êtes surpassé aujourd'hui, xxx pas au-dessus de votre objectif ! » La fréquence des notifications est à paramétrer dans les réglages de l'application.

La compagnie Fitbit informe également les utilisateurs par courriel lorsqu'ils franchissent une étape (obtiennent un badge). Sur ces courriels informatifs, on observe la présence d'outils de partage destinés aux médias socionumériques.

²⁴ Développement d'application, Site web Fitbit : <https://www.fitbit.com/apps> (Consulté en mars 2014)



Figure 2.2 Capture d'écran d'un courriel reçu par le chercheur

De manière plus régulière, la compagnie Fitbit adresse chaque fin de semaine un bilan à chaque utilisateur. À travers celui-ci, les utilisateurs sont amenés à visualiser l'ensemble des données qu'ils ont collectées.



Figure 2.3 Capture d'écran d'un courriel reçu par le chercheur.

Maintenant que nous avons présenté les fonctionnalités du bracelet qui a été donné aux participants, il convient de présenter le contexte dans lequel a eu lieu l'expérience. Dans la partie suivante, nous allons donc revenir sur le déroulement de l'expérience et les situations que nous avons rencontrées.

2.5 Grille d'observation

Afin de baliser les informations que nous voulions, une grille d'observation (Annexe F) a été mise en place. Cette grille nous a permis de dégager deux thèmes principaux correspondant à nos deux objectifs :

- La technique comme outils de production de soi. Section dans laquelle nous avons regroupé les informations concernant le partage ou non de l'information obtenue, les outils mobilisés, la nature des communications ainsi que le retour fait par les récepteurs de ces messages.
- L'individu comme outil de la technique. Partie qui concernait principalement les modifications de comportements et de représentations. Nous considérons ici les informations obtenues grâce à des questions posées dans les deux questionnaires. Il s'agit des habitudes et pratiques sportives, alimentaires, la fréquence des rapports à la santé, et la définition même de la santé.

2.6 Avantages et limites de la stratégie

La méthodologie de recherche que nous venons de présenter propose d'observer l'effet de la quantification de soi à travers plusieurs stratégies de recherche : observation non participante, questionnaires autoadministrés, entrevue semi-dirigée. La combinaison de ces différentes stratégies constitue une force pour cette recherche. Notre sujet d'étude, de par sa récente apparition, nécessite une observation la plus globale qu'il soit pour que la compréhension du phénomène observée soit la plus précise.

Toutefois, notre stratégie de recherche peut présenter certaines faiblesses qu'il convient de considérer. Concernant notre échantillon tout d'abord. Une dizaine de personnes ne peuvent représenter les effets vécus pour tous les porteurs de bracelet connecté. Notre échantillon est déterminé par la difficulté à accéder à des personnes n'ayant jamais pratiqué la quantification, mais étant capable de se familiariser rapidement avec cette technique. Les étudiants en baccalauréat communication de la concentration médias socionumériques nous ont permis de lever cette contrainte. La durée de l'expérience – un mois – peut paraître courte. Le processus de quantification de soi s'inscrit dans des durées plus longues que l'on décompte souvent en plusieurs mois voire plusieurs années. Il nous est difficile de trouver des sujets ayant la volonté d'utiliser à long terme cette technique dans le cadre d'une recherche. Nous avons observé l'utilisation de cette technique sur l'échantillon sélectionné durant un mois.

La rédaction des questionnaires est également une étape cruciale dans notre stratégie de recherche. Il nous faut nous assurer que les questions soient toutes pertinentes, couvrent les différents thèmes et sujets que nous voulons aborder avec les participants. Mais il faut veiller à ce que les questions ne donnent pas trop d'indications sur les hypothèses que nous souhaitons vérifier. Pour minimiser les biais possibles, le questionnaire venant avant le début de la quantification a été testé sur différentes personnes de notre entourage. Cette attention particulière donnée aux questions se retrouve lors de l'entrevue semi-dirigée. L'encadrement de l'entretien peut être considéré comme un biais. Le participant peut adapter son discours en fonction des supposées attentes de l'enquêteur. Autrement dit, si le chercheur rythme l'entrevue par des questions trop précises ou des commentaires trop nombreux, cela peut entraîner le participant à modifier les faits. Ce qui nuit considérablement à la suite de la recherche. Il sera donc important de laisser la personne s'exprimer librement. Ne pas lui donner d'indices sur les réponses qu'elle doit donner. Mais surtout établir un

lien de confiance. La répétition des interactions avec chacun des participants durant toute la recherche doit permettre de prévenir ce biais.

Ensuite, nous souhaitons soulever la question de la subjectivité du chercheur. Les recherches empiriques sont fondées sur l'interprétation du chercheur. Il est illusoire de le présenter comme étant totalement neutre. Pour que l'interprétation des données soit la plus objective possible, il était donc nécessaire de comprendre et prendre en compte notre environnement personnel. Comprendre en quoi la présence du chercheur peu intervenir dans le processus. Nous souhaitons obtenir des informations relevant des comportements dits « normaux ». Pour cela, le lien entre l'observateur et les participants se devait d'être le plus réduit possible. Dans le cas de notre expérience, ce lien a été très faible dès que les participants ont commencé à quantifier leurs activités. Lorsque le compte personnel Fitbit des participants a été créé, il leur a été demandé de fournir leurs identifiants et mots de passe à l'observateur. Ils ont été tenus informés de l'utilisation qui allait en être faite. Une connexion quotidienne, puis une capture d'écran de leur tableau de bord. Il leur a été spécifié de par la certification éthique qu'ils ont signé qu'aucune recherche ou intrusion ne serait faite concernant leur profil sur les médias socionumériques. Ils ont été avisés de l'objectif de cette recherche et il leur a été stipulé qu'aucun jugement ne serait porté sur les données synchronisées. Elles ont une valeur de preuve et contextualisent les réponses qu'ils donnent aux questionnaires. Avec les participants, il n'y a eu aucune interaction concernant la nature ou la qualité des données collectées durant les quatre semaines. En ce sens, les liens directs entre participant et observateur sont restés très faibles.

Il convient de souligner qu'une adaptation a été nécessaire après avoir terminé l'expérience avec le groupe 1. Nous pensions obtenir de la part des participants des informations concernant le partage de données sur les réseaux socionumériques. Il s'est avéré qu'un seul des participants du premier groupe a partagé ses données collectées. Nous avons donc cherché à obtenir des informations sur les raisons du non-partage. Pour cela un appel téléphonique a été placé auprès des participants du groupe 1 et des questions ont été ajoutées au questionnaire post-expérience du groupe 2.²⁵ Au cours de l'appel téléphonique, les participants du groupe 1 ont renseigné le contenu qu'il partageait sur les réseaux socionumériques et ont approfondi les raisons du non-partage.

Enfin, le dernier point que nous souhaitons aborder concerne les limites de l'interprétation des données. Il convient de rappeler que cette recherche s'effectue dans un démarche inductive sur un échantillon de huit personnes. En ce sens, l'analyse ne peut évidemment pas prétendre à généraliser les comportements qui observés. Toutefois ce mémoire vise à investiguer les comportements des utilisateurs de la technique de quantification de soi. L'analyse sera donc l'occasion pour nous de discuter, de questionner ses comportements et aussi, de les confronter au cadre méthodologique établi précédemment.

²⁵ Annexe D : Questionnaire 2, questions 14 et 18

CHAPITRE III : PRESENTATION DES RESULTATS

3.1 Prise en main du bracelet

Tout d'abord, il convient de préciser les conditions dans lesquelles les participants se sont vus remettre les bracelets Fitbit Flex. Le minimum d'indications a été transmis aux participants pour la prise en main du bracelet : allumage du bracelet et création du tableau de bord. Nous souhaitons observer les possibles évolutions quant aux représentations de la santé suite à la pratique de la quantification de soi chez des individus débutants. L'objet était totalement nouveau pour tous les participants. Lors de la remise des bracelets, chaque participant a créé son compte personnel Fitbit. Suite à cela, ils ont eu la possibilité de se familiariser avec l'outil et de l'explorer. Le chercheur s'est tenu à la disposition des étudiants durant l'intégralité de leur expérience jouant le rôle de guide d'utilisation. Les participants ont été prévenus qu'ils pouvaient le contacter à tout moment pour un renseignement concernant l'utilisation de l'objet, la quantification de certaines données ou toutes autres questions.

Bien que le bracelet Fitbit Flex soit commercialisé comme étant un objet intuitif, plusieurs participants ont sollicité de l'aide. La question qui est revenue le plus fréquemment concerne l'étanchéité du bracelet. Plusieurs participants ont déclaré pratiquer la natation et ont naturellement cherché à quantifier cette activité. Ne pouvant pas trouver de réponse à leur question sur le site de Fitbit, les participants n'ont pas mesuré leurs séances de natation²⁶. Une autre demande d'assistance est venue de la part du participant 8. Lors d'une journée où son activité physique lui semblait très intense, il a été surpris du nombre de pas calculés par le bracelet qu'il a

²⁶ Sur le site de Fitbit, il est écrit : Flex™ résiste à l'eau. Il doit être en mesure de braver tous les éléments de votre vie quotidienne - sous la douche comme sous la pluie. (Consulté en mars 2014)

jugé trop faible. Dans son courriel, il a demandé s'il s'agissait d'un problème technique (défaut de l'appareil) ou d'une mauvaise utilisation. Concernant la précision de calcul du produit Fitbit Flex, la compagnie reste évasive et rappelle à l'utilisateur « N'oubliez pas que les tendances sont les facteurs qui comptent le plus dans l'achèvement de votre objectif de remise en forme. » (FAQ : Site web Fitbit)²⁷ Avec l'apport des entrevues semi-dirigées, nous en retenons que la collecte des données peut être complexe, mal effectuée ou biaisée en fonction de l'utilisation. Il est nécessaire de *tapoter* son bracelet avant de se coucher pour activer un « mode nuit » et collecter ses données de sommeil. « Pour activer le suivi du sommeil, tapotez la zone située en haut de l'écran de votre Flex jusqu'à ce que le moteur commence à vibrer et que les deux voyants LED extérieurs s'illuminent. » (Les essentiels : site web Fitbit)²⁸

Concernant la synchronisation, nous souhaitons souligner des différences quant à l'outil utilisé par les participants. Lors de la remise du bracelet, ils ont été informés de l'existence d'une application disponible pour téléphone intelligent. À l'inverse de l'ordinateur – portable ou de bureau –, l'application permet de synchroniser ses données à tout moment via la technologie Bluetooth. Aucune indication particulière n'a été donnée pour que les participants utilisent l'application mobile ou la plateforme web via ordinateur pour synchroniser leurs données. Certains ont préféré utiliser l'application mobile plutôt que l'ordinateur, jugé plus contraignant. Quatre participants ont utilisé l'application mobile, il s'agit des participants 1, 4, 5 et 8. Ils nous ont confié n'avoir utilisé que l'application pour interagir avec leur compte personnel durant les quatre semaines d'utilisation. Ils ont utilisé leur ordinateur uniquement pour recharger la batterie du bracelet connecté Fitbit Flex. Les quatre

²⁷ FAQ, Site web Fitbit: <https://help.fitbit.com/customer/fr/portal/articles/1140292>

(Consulté en mars 2014)

²⁸ Site web Fitbit, les essentiels : <https://www.fitbit.com/fr/flex> (Consulté en mars 2014)

autres participants (2, 3, 4, et 7) ont utilisé leur ordinateur – portable ou de bureau – pour synchroniser leurs données et interagir avec leur compte personnel. Nous retenons de cette observation que les participants n'ont pas une connexion multiplateforme. Ils ont mobilisé un seul point de contact avec leur compte personnel. Il sera intéressant d'observer au cours de ce mémoire si la fréquence de considération de sa santé est différente entre les participants ayant accès à leurs données en permanence et ceux qui ont un accès limité dans l'espace.

Nous verrons dans la troisième partie les raisons qui les ont poussés à ne pas diffuser leurs informations. Nous pouvons toutefois remarquer que la méthode de quantification proposée par Fitbit – collecte, analyse puis partage – n'a pas été « entièrement suivie » par les participants.

3.2 Questionnaire pré-expérimentation

Les tableaux ci-dessous regroupent les réponses données par les participants avant de débiter l'expérience de quantification de soi.

	Quelles(s) activité(s) physique(s) pratiquez-vous ?	Combien d'heures (s) par semaine consacrez-vous à votre activité physique ?	Êtes-vous allé voir un médecin au cours de l'année dernière ?	Hierarchisez entres-elles les activités physiques les plus bénéfiques pour la santé?	Pourquoi pratiquez-vous une activité physique ?
Participant 1	Gym (entraînement en selle) + entraînement à l'extérieur	4H	Oui	1 - Activité à haute intensité 2-Natation 3-Entraînement en salle 4-Course à pied 5-Activité à basse intensité 6-Marche	Rester mince
Participant 2	Natation, vélo, corde à sauter, carreau, activités de gym	3 à 5H	Non	1-Natation 2-Course à pied 3-Entraînement en salle 4 - Activité à haute intensité 5-Activité à basse intensité 6-Marche	Être en bonne condition physique
Participant 3	Vélo, marche, natation	5 H	Oui	1-Natation 2-Activité à haute intensité 3-Course à pied 4-Entraînement en salle 5-Marche 6-Activité à basse intensité	Être en bonne condition physique
Participant 4	Natation, entraînement cardio-vasculaire	5h	Oui	1-Natation 2-Entraînement en salle 3-Marche 4-Course à pied 5-Activité à haute intensité 6-Activité à basse intensité	Être en bonne condition physique
Participant 5	Course à pied	2H	Non	1-Natation 2-Course à pied 3-Activité à haute intensité 4-Marche 5-Activité à basse intensité 6-Entraînement en salle	Rester mince
Participant 6	Marche, yoga	3H	Oui	1-Natation 2-Activité à basse intensité 3-Marche 4-Entraînement en salle 5-Activité à haute intensité 6-Course à pied	Être en bonne condition physique
Participant 7	Jogging, musculation, football, vélo, danse	2h30	Oui	1-Natation 2-Activité à basse intensité 3-Entraînement en salle 4-Activité à haute intensité 5-Marche 6-Course à pied	Être en bonne condition physique
Participant 8	Marche rapide, vélo, yoga	5H	Non	1-Course à pied 2-Activité à haute intensité 3-Natation 4-Entraînement en salle 5-Marche 6-Activité à basse intensité	Être en bonne condition physique

Figure 3.1 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 1 à 5.

	Selon vous, à quelle fréquence votre état de santé est-il une préoccupation ?	Hierarchise, entre eux les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.	La santé est quelque chose d'unique et personnel, chacun est responsable de prendre soin de son corps comme	Une activité sportive régulière suffit à être en bonne santé.	Marcher une heure par jour est suffisant pour rester en santé.	La santé de chacun relève également de l'action des services publics de santé.
Participant 1	Toutes les semaines	1-Entourage 2-Heures de sommeil 3-Education 4-Stress 5-Ecole 6-IMC	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Pas du tout d'accord	Plutôt d'accord
Participant 2	Une fois par an	1-IMC 2-Heures de sommeil 3-Stress 4-Education 5-Entourage 6-Ecole	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord
Participant 3	Tous les jours	1-Stress 2-Heures de sommeil 3-IMC 4-Education 5-Entourage 6-Ecole	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Pas du tout d'accord	Plutôt d'accord
Participant 4	Toutes les semaines	1-Heures de sommeil 2-IMC 3-Stress 4-Entourage 5-Education 6-Ecole	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt en désaccord	Pas du tout d'accord
Participant 5	Tous les mois	1-Education 2-Entourage 3-Heures de sommeil 4-IMC 5-Ecole 6-Stress	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord
Participant 6	Tous les jours	1-Education 2-Entourage 3-Stress 4-Heures de sommeil 5-IMC 6-Ecole	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt en désaccord
Participant 7	Tous les jours	1-Stress 2-Entourage 3-IMC 4-Heures de sommeil 5-Education 6-Ecole	Plutôt d'accord	Pas du tout d'accord	Pas du tout d'accord	Tout à fait d'accord
Participant 8	Toutes les semaines	1-IMC 2-Stress 3-Heures de sommeil 4-Entourage 5-Education 6-Ecole	Plutôt pas d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord

Figure 3.2 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 6 à 8.

	Pensez-vous être en bonne santé ?	Hérarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.	Qu'est-ce qui vous permettrait d'améliorer votre état de santé ?	Pour être en santé quels sont selon vous les facteurs de réussite les plus importants ?
Participant 1	Oui	1-Heures d'activité 2-Calories ingérées 3-Emploi occupée 4-Le poids 5-Hérédité	Avoir des données sur mon corps	1-Efforts intenses et ponctuels 2-Efforts constants 3-Des objectifs à atteindre
Participant 2	Oui	1-Hérédité 2-Le poids 3-Heures d'activité 4-Calories ingérées 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / être informés sur les activités, lieux à ma disposition	1-Efforts constants 2-Efforts intenses et ponctuels 3-Des objectifs à atteindre
Participant 3	Oui	1-Calories ingérées 2-Heures d'activité 3-Le poids 4-Hérédité 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / avoir des données sur mon corps	1-Des objectifs à atteindre 2-Efforts constants 3-Efforts intenses et ponctuels
Participant 4	Oui	1-Heures d'activité 2-Hérédité 3-Calories ingérées 4-Le poids 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / avoir un suivi medicalisé	1-Efforts constants 2-Des objectifs à atteindre 3-Efforts intenses et ponctuels
Participant 5	Oui	1-Le poids 2-Hérédité 3-Heures d'activité 4-Calories ingérées 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / avoir des données sur mon corps	1-Efforts intenses et ponctuels 2-Des objectifs à atteindre 3-Efforts constants
Participant 6	Oui	1-Hérédité 2-Calories ingérées 3-Le poids 4-Heures d'activité 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / avoir des données sur mon corps	1-Efforts constants 2-Des objectifs à atteindre 3-Efforts intenses et ponctuels
Participant 7	Oui	1-Hérédité 2-Le poids 3-Heures d'activité 4-Emploi occupée 5-Calories ingérées	Avoir des données sur mon corps	1-Efforts constants 2-Des objectifs à atteindre 3-Efforts intenses et ponctuels
Participant 8	Non	1-Calories ingérées 2-Hérédité 3-Heures d'activité 4-Le poids 5-Emploi occupée	Connaitre les bonnes pratiques à adopter / avoir des données sur mon corps	1-Des objectifs à atteindre 2-Efforts constants 3-Efforts intenses et ponctuels

Figure 3.3 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 9 à 12.

	Hierarchisez les personnes avec qui vous êtes le plus à l'aise de parler de votre santé.	Une fois votre objectif de santé atteint, quel serait votre premier réflexe ?	Que signifie pour vous être en bonne santé ?	Que pourriez-vous améliorer pour être en meilleure santé ?	Qu'attendez-vous de l'expérience de quantification de soi ?
Participant 1	1-Coach 2-mon conjoint(e) 3-Amis 4-Famille 5- Médecin 6-Réseaux socioéconomiques	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Manger sainement sans en faire une obsession, faire de l'activité physique qu'on aime et surtout ne pas se priver lorsque l'on a envie.	Manger à des heures plus régulières, diminuer ma consommation d'alcool moins (ou ne plus du tout) fumer	Apprendre à mieux connaître les bienfaits des activités physiques pratiquées. M'encourager dans l'atteinte de mes objectifs.
Participant 2	1- Médecin 2-Famille 3-Coach 4-mon conjoint(e) 5-Amis 6-Réseaux socioéconomiques	Je me surveille de temps en temps	Avoir un bon IMC, un poids qui n'est pas excédent	Mieux m'alimenter et faire des exercices de façon disciplinée. Préparer mes lunchs.	Découvrir l'appareil et me fixer des objectifs pour être plus régulière dans mes activités physiques
Participant 3	1-Famille 2-Amis 3- Médecin 4-mon conjoint(e) 5-Coach 6-Réseaux socioéconomiques	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Avoir de bonnes habitudes de vie, un bon souffle, bon rythme cardiaque	Mieux et moins manger et être plus régulier dans la pratique de l'activité physique, être moins stressé	Découvrir une technologie avec ses bons et mauvais côtés. Et voir jusqu'à quel point elle peut m'aider à adopter des nouvelles habitudes.
Participant 4	1- Médecin 2-Coach 3-Réseaux socioéconomiques 4-Amis 5-mon conjoint(e) 6-Famille	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Avoir une bonne alimentation riche en éléments nutritifs, maintenir une bonne condition physique en s'entraînant régulièrement	Une amélioration de mon alimentation	A l'aide de l'objet, maintenir mon alimentation ainsi qu'améliorer mes capacités physiques par l'entremise des données infographic.
Participant 5	1-Amis 2-mon conjoint(e) 3-Famille 4- Médecin 5-Coach 6-Réseaux socioéconomiques	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Une hygiène de vie permettant de ne pas se frustrer, de s'amuser tout en restant en forme, dynamique et vif	Faire plus de sport et manger plus sainement	Me rendre compte de ce que je fais, comment je vis et surtout ce que je ne fais pas.
Participant 6	1-Amis 2- Médecin 3-Coach 4-Famille 5-mon conjoint(e) 6-Réseaux socioéconomiques	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Avoir un IMC normal, gérer son stress, une hygiène de vie correcte et ne pas subir	Une pratique sportive plus régulière et une meilleure alimentation	Mesurer ma santé, calories, sport, et établir des objectifs à tenir suite à ces données
Participant 7	1-Famille 2-Amis 3- Médecin 4-Coach 5-mon conjoint(e) 6-Réseaux socioéconomiques	Je me surveille de temps en temps	Avoir de saines habitudes de vie	Dormir davantage et à des heures régulières, manger plus de fruits, être constant dans la pratique des sports, mieux gérer mon temps pour être moins stressé	Curieuse d'essayer et voir si cette technologie peut me permettre d'améliorer ma santé en ayant accès à des données sur ma santé pour réfléchir dessus ensuite.
Participant 8	1-Famille 2- Médecin 3-Coach 4-Amis 5-mon conjoint(e) 6-Réseaux socioéconomiques	Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre	Surveiller son alimentation, éviter la malbouffe tout en faisant en sorte de faire de l'exercice régulièrement. C'est aussi ne pas être touché par la maladie.	Faire plus d'exercice, réduire ma consommation d'alcool et manger moins d'aliments contenant du sucre synthétique	Observer un changement dans mes habitudes de vie pour maintenir une bonne santé. Savoir si je vais devenir dépendant de l'objet

Figure 3.4 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 13 à 17.

3.3 Déroulement

Les graphiques suivants regroupent les données collectées par les participants au cours des quatres semaines de l'expérience.

3.3.1 Graphiques

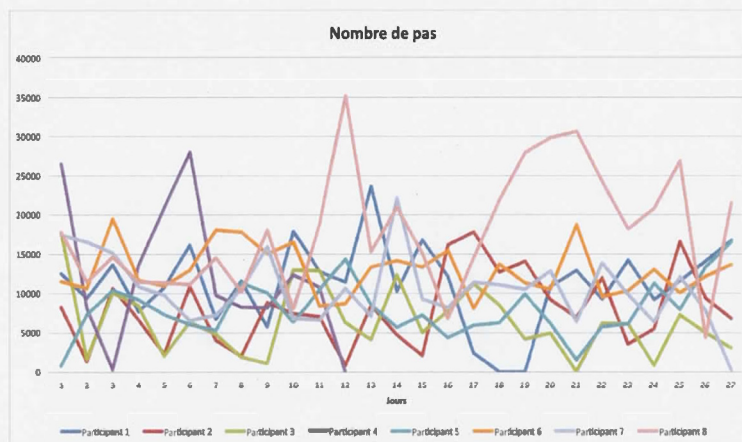


Figure 3.5 : Graphique illustrant les données accumulées par les participants concernant le nombre de pas quotidien.

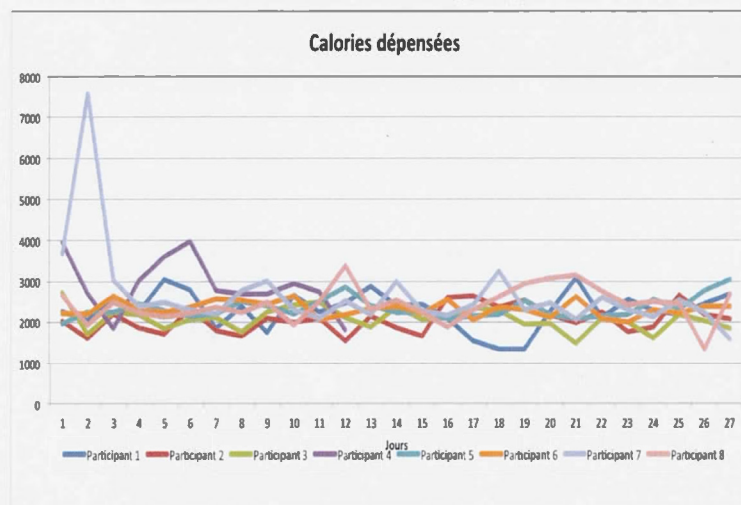


Figure 3.6 : Graphique des données accumulées concernant les calories d pens es quotidiennement. Calcul es grâce au nombre de pas et aux minutes actives.

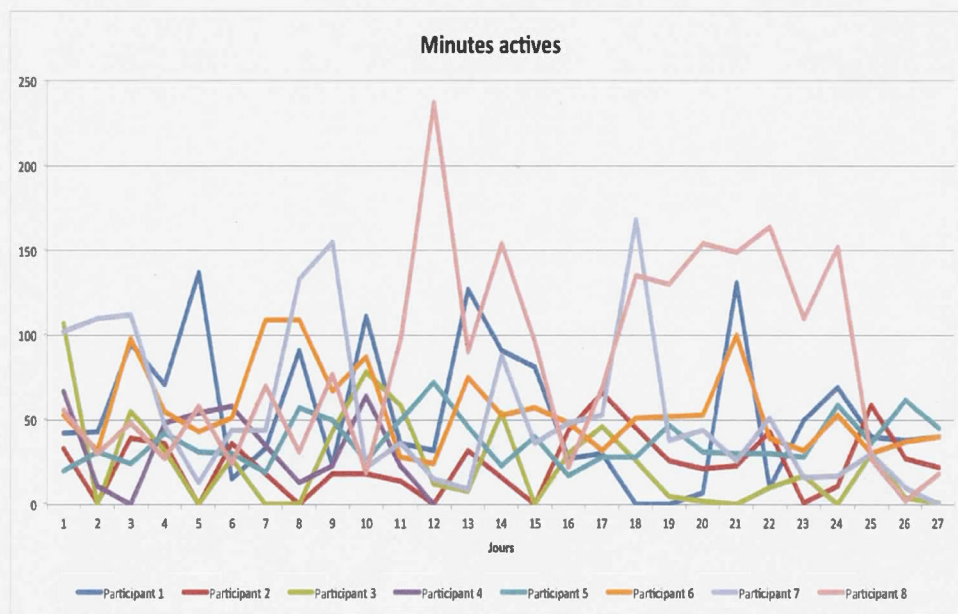


Figure 3.7 : Graphique des données accumulées concernant les minutes actives

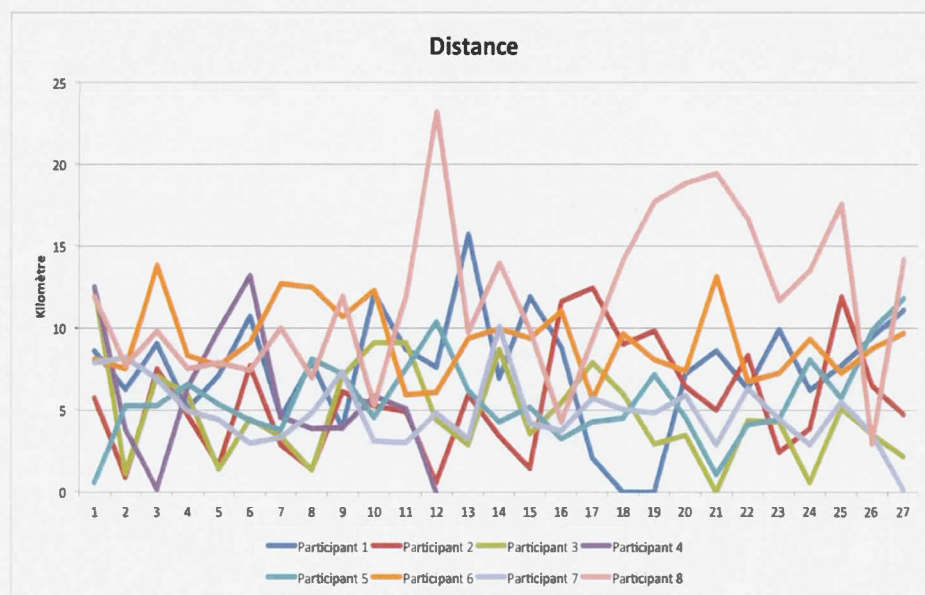


Figure 3.8 : Graphique des données accumulées concernant la distance parcourue.

Calcul basé sur le nombre de pas.

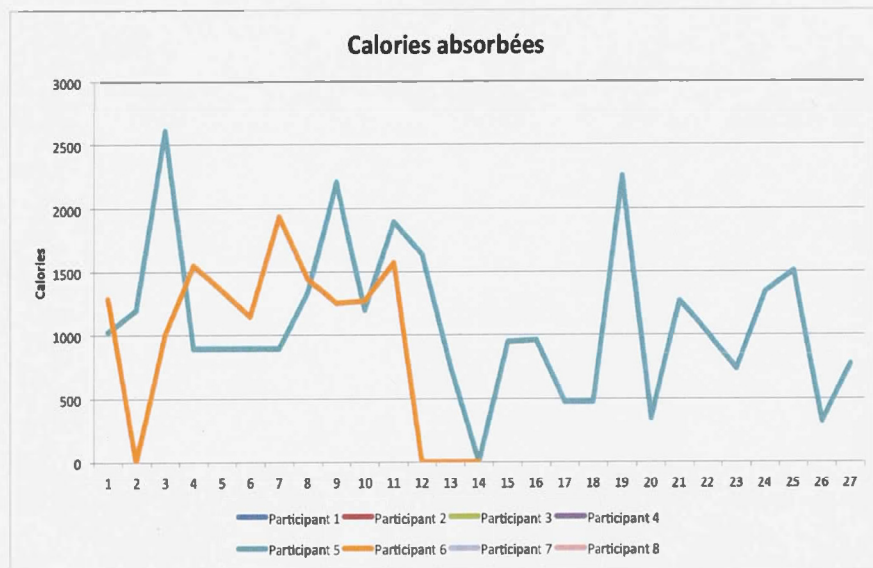


Figure 3.9 : Graphique des données accumulées concernant les calories absorbées quotidiennement. Seulement deux participants ont renseignés leurs données.

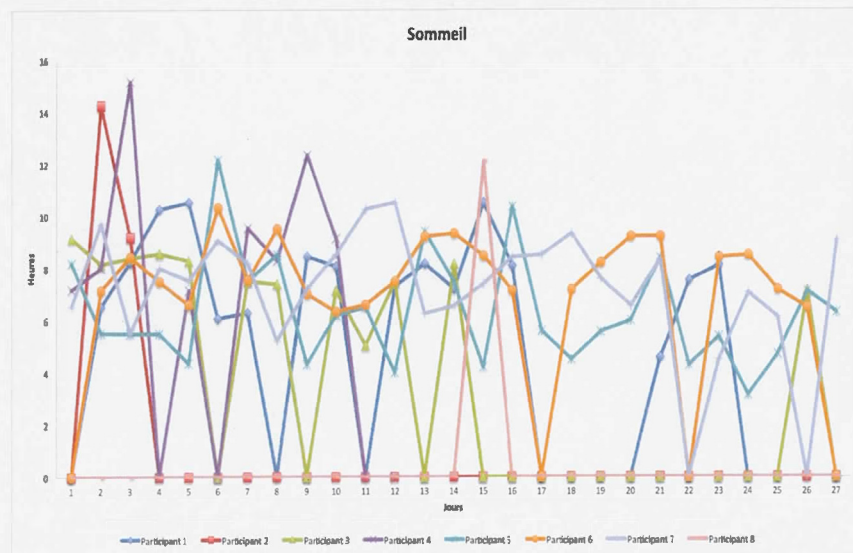


Figure 3.10 : Graphique des données accumulées concernant les heures de sommeil.

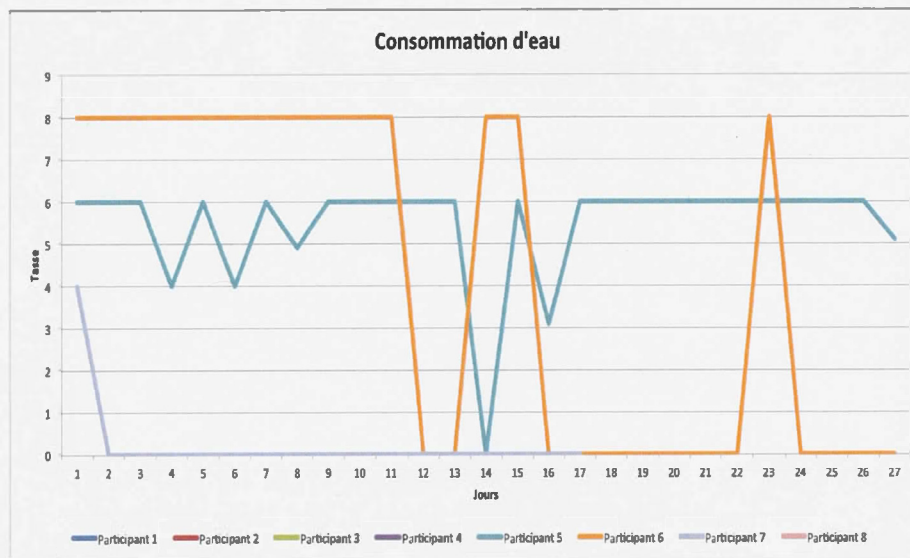


Figure 3.11 : Graphique des données accumulées concernant la consommation d'eau quotidienne. Seulement deux participants ont renseignés leurs données.

3.3.2 Observations

Il est possible grâce à ces tableaux de tirer les premières observations de cette expérience de quantification.

Collecte des données automatique

Lorsqu'on regarde l'ensemble des tableaux, on observe que le nombre de pas, les calories brûlées, la distance parcourue ainsi que les minutes actives sont des données collectées par l'ensemble des participants. Ces données sont obtenues de manière automatique. Dès lors que le bracelet Fitbit Flex est porté, le monitoring des déplacements s'active. On observe ensuite que le sommeil est mesuré par une majorité des participants. Cette collecte n'est pas toujours régulière. Cette donnée est obtenue de manière semi-automatique. Elle résulte comme les précédentes d'un monitoring automatique qui débute seulement lorsqu'une manipulation est faite sur le bracelet. On peut enfin voir que les calories absorbées, l'eau consommée sont très peu collectées par les participants. Pour les participants qui ont renseigné ces données, la collecte n'est pas toujours régulière. Pour collecter les données relatives à la consommation de nourriture ou d'eau, aucune fonction de monitoring automatique n'est disponible. Les participants doivent renseigner ce qu'ils mangent / boivent via leur tableau de bord. Nous constatons que les données qui sont collectées de manière automatique – nombre de pas, distance, calories brûlées, minutes actives – apparaissent quotidiennement sur le tableau de bord de tous les participants. À l'inverse, les données qui demandent une implication (calories ingérées, eau consommée) et une manipulation supplémentaire – sommeil – sont moins, voir presque pas mesurées. Nous pouvons affirmer suite à ces observations que la majorité des participants collectent les données qui demandent le moins de manipulations. La facilitation du processus de collecte est un facteur déterminant de la quantification de certaines données.

Attrait de la nouveauté

Une deuxième observation peut être faite concernant l'intensité de la pratique de quantification. Pour les huit participants, l'expérience a duré quatre semaines, soit vingt-sept jours, car le jour du deuxième entretien n'a pas été quantifié. On peut voir sur la majorité des tableaux ci-dessus que les participants quantifient moins leur données à partir de la deuxième semaine de l'expérience. Concernant la donnée « nombre de pas », quantifié par tous, on remarque qu'au douzième jour le participant 3 n'a pas de données, au jour dix-huit et dix-neuf le participant 1 n'a pas collecté de données, au jour vingt-et-un pour le participant 3 puis au jour vingt-sept pour le participant 8. L'observation est d'autant plus flagrante lorsqu'on prend la donnée concernant les calories absorbées. Le quatorzième jour, les participants 5 et 6 – les deux seuls à renseigner cette donnée – n'ont rien rempli. Le participant 6 a stoppé de quantifier cette donnée tandis que le participant 5 a repris jusqu'à la fin de l'expérience. Nous observons une diminution de l'implication dans l'expérience de quantification à partir d'une dizaine de jours.

Pas d'évolution de comportements

Troisièmement, nous observons qu'aucune constante ni individuelle ni collective ne se dégage des tableaux concernant le nombre de pas, la distance, les calories brûlées et les minutes actives. Nous souhaitions observer des comportements naturels et nous pouvons voir que le bracelet Fitbit Flex ne semble pas avoir influencé leur pratique quotidienne d'activité physique. Aucun participant ne s'est mis à marcher plus et/ou à dépenser plus de calories par jour. Pour les huit participants de cette recherche, le port du bracelet Fitbit Flex durant quatre semaines n'a pas modifié leur comportement concernant la pratique d'activité physique.

En observant les pratiques quotidiennes des participants et l'utilisation qu'ils ont faite du bracelet connecté Fitbit Flex pendant quatre semaines, nous pouvons extraire les trois constats suivants.

- Les participants quantifient les données qui sont le plus simples à collecter.
- L'implication des participants est nettement inférieure après la deuxième semaine de quantification.
- Les habitudes d'activités physiques des participants n'ont ni augmenté ni diminué durant les quatre semaines d'expérience.

3.4 Questionnaire post-expérience

Les tableaux ci-dessous regroupent les réponses données par les participants après l'expérience de quantification de soi.

3.4.1 Tableaux

Participant 1	Quelle(s) activité(s) physiques pratiquiez-vous ?	Combien d'heure(s) par semaine consacrez-vous à votre activité physique ?	Hierarchisez antérieurement les plus bénéfiques pour la santé ?	Selon vous, à quelle fréquence votre état de santé est-il une préoccupation ?	Hierarchisez les personnes avec qui vous êtes le plus à l'aise de parler de votre santé.	Hierarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.	Hierarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.
Participant 1	Gym, travail actif (restauration)	4H	1-Activité à haute intensité 2-Entraînement en salle 3-Natation 4-Course à pied 5-Marche 6-Activité à basse intensité	Toutes les heures	1-mon conjoint(e) 2-Amis 3-Coach 4-Médecin 5-Famille 6-Réseaux sociocommunitaires	1-Entourage 2-Stress 3-Education 4-Heures de sommeil 5-Ecole 6-IMC	1-Entourage 2-Stress 3-Education 4-Heures de sommeil 5-Ecole 6-IMC
Participant 2	Marche, vélo, cerceau, légère course	4H	1-Natation 2-Entraînement en salle 3-Course à pied 4-Activité à haute intensité 5-Marche 6-Activité à basse intensité	Tous les mois	1-Médecin 2-Coach 3-Famille 4-Amis 5-mon conjoint(e) 6-Réseaux sociocommunitaires	1-IMC 2-Heures de sommeil 3-Stress 4-Education 5-Ecole 6-Entourage	1-IMC 2-Heures de sommeil 3-Stress 4-Education 5-Ecole 6-Entourage
Participant 3	Marche, vélo, natation	3H	1-Natation 2-Activité à haute intensité 3-Entraînement en salle 4-Course à pied 5-Marche 6-Activité à basse intensité	Tous les jours	1-Médecin 2-mon conjoint(e) 3-Coach 4-Famille 5-Amis 6-Réseaux sociocommunitaires	1-Heures d'activité 2-Calories ingérées 3-La posture 4-Emploi occupé 5-Hérédité	1-Heures d'activité 2-Calories ingérées 3-La posture 4-Emploi occupé 5-Hérédité
Participant 4	Natation, basket-ball, Entraînement au gym	5H	1-Natation 2-Course à pied 3-Activité à haute intensité 4-Entraînement en salle 5-Activité à basse intensité 6-Marche	Tous les jours	1-Médecin 2-Réseaux sociocommunitaires 3-Coach 4-mon conjoint(e) 5-Amis 6-Famille	1-IMC 2-Stress 3-Education 4-Heures de sommeil 5-Entourage 6-Ecole	1-IMC 2-Stress 3-Education 4-Heures de sommeil 5-Entourage 6-Ecole
Participant 5	Marche	5H	1-Natation 2-Marche 3-Course à pied 4-Activité à haute intensité 5-Activité à basse intensité 6-Entraînement en salle	Tous les mois	1-Médecin 2-Amis 3-mon conjoint(e) 4-Famille 5-Coach 6-Réseaux sociocommunitaires	1-Heures d'activité 2-Le poids 3-Hérédité 4-Emploi occupé 5-Calories ingérées	1-IMC 2-Heures de sommeil 3-Emploi occupé 4-Stress 5-Education 6-Ecole
Participant 6	Marche, jogging, yoga	7H	1-Marche 2-Course à pied 3-Natation 4-Activité à haute intensité 5-Activité à basse intensité 6-Entraînement en salle	Toutes les heures	1-Amis 2-Médecin 3-mon conjoint(e) 4-Famille 5-Coach 6-Réseaux sociocommunitaires	1-Hérédité 2-Heures d'activité 3-Emploi occupé 4-Calories ingérées 5-Le poids	1-IMC 2-Education 3-Stress 4-Entourage 5-Heures de sommeil 6-Ecole
Participant 7	Jogging, danse, musculation, bicyclette, football	4H	1-Natation 2-Activité à basse intensité 3-Entraînement en salle 4-Marche 5-Activité à haute intensité 6-Course à pied	Tous les jours	1-Famille 2-Médecin 3-Coach 4-Amis 5-Réseaux sociocommunitaires 6-mon conjoint(e)	1-Hérédité 2-Heures d'activité 3-Emploi occupé 4-La posture 5-Calories ingérées	1-Stress 2-Entourage 3-Education 4-IMC 5-Heures de sommeil 6-Ecole
Participant 8	Marche, randonnée, pétanque, vélo, escalade, pilates	4H	1-Course à pied 2-Activité à haute intensité 3-Activité à basse intensité 4-Entraînement en salle 5-Natation 6-Marche	Toutes les semaines	1-Médecin 2-Coach 3-Amis 4-mon conjoint(e) 5-Famille 6-Réseaux sociocommunitaires	1-Hérédité 2-Calories ingérées 3-Heures d'activité 4-Le poids 5-Emploi occupé	1-Stress 2-Heures de sommeil 3-Entourage 4-IMC 5-Education 6-Ecole

Figure 3.12 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 1 à 7.

	Qualifiez-vous l'expérience de quantification que vous avez vécue comme positive ?	Pourquoi?	Pourquoi pratiquez-vous une activité physique ?	La santé est quelque chose d'unique pour personnel, chacun est responsable de prendre soin de son corps comme il le	Une activité sportive régulière suffit à être en bonne santé.	Marcher une heure par jour est suffisant pour rester en santé.	La santé de chacun relève également de l'action des services publics de santé.
Participant 1	Oui	Porter le bracelet permet de réfléchir à sa santé et l'activité quotidienne. J'ai appris des choses sur mes habitudes.	Reste mince	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt en désaccord
Participant 2	Oui	J'ai appris le nombre de pas que je faisais, les calories que je dépensais et les minutes actives. Mais depuis le produit qui n'est pas suffisamment autonome (trop données manuelles)	Être en bonne condition physique	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
Participant 3	Oui	J'ai pu mettre des chiffres sur ce que je faisais dans une journée, mais je n'achèterais pas ce produit	Être en bonne condition physique	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord
Participant 4	Oui	Expérience révélatrice de sens qui m'a permis de voir que la santé prend de l'importance dans ma vie. Se confier à un réseau social est beaucoup plus intime et facile que dans la vie réelle	Ne pas être malade	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt en désaccord
Participant 5	Oui	L'accès à la quantification instantanée de mon activité m'a permis de réaliser ce que je faisais ou pas, et prendre des décisions en conséquence.	Être en bonne condition physique	Tout à fait d'accord	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord
Participant 6	Oui	Je n'avais pas conscience de plusieurs choses : mon sommeil, les calories ingérées, mes dépenses énergétiques surtout. Je ne pratiquais pas de sport régulier et de porter le bracelet m'a permis de mieux connaître mon corps et de bouger plus. Je pouvais voir les calories brûlées et j'ai pu m'établir un objectif.	Être en bonne condition physique	Tout à fait d'accord	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt d'accord
Participant 7	Oui	Cette expérience m'a amené à faire une légère réflexion sur mes habitudes de vie en ce qui concerne le sport, or les données mesurées ne renseignent que trop peu sur les activités que nous pratiquons. C'était chouette de suivre mes résultats à chaque jour, de recevoir des rapports, mais à la longue, le port du bracelet me gênait de plus en plus.	Être en bonne condition physique	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Tout à fait d'accord
Participant 8	Oui	Permis de constater de manière concrète de quoi est composé mon corps et de mieux le connaître dans mon quotidien. Au fil du temps, j'ai remarqué une augmentation face au temps que je consacrais à l'activité physique	Être en bonne condition physique	Plutôt d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord

Figure 3.13 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 8 à 11.

Participant 1	Quels sont les outils de partage que vous avez mobilisés au cours de votre expérience de quantification ?	Quelle a été votre fréquence de partage sur les réseaux sociaux ?	Avez-vous automatisé grâce à Flibit la publication de vos résultats sur Facebook / Twitter ?	Si vous n'avez pas partagé vos résultats, expliquez pourquoi ?	Qu'est-ce qui vous permettrait d'améliorer votre état de santé ?	Quels commentaires avez-vous reçus le plus fréquemment ?	Quel type de contenu diffusez-vous habituellement sur les médias sociaux ?
Participant 1	Aucun	Aucun partage	Non	C'est un peu trop show-off. Ça n'apporte rien et n'intéresse pas les gens. Si j'avais eu un tableau qui tire les données de mon téléphone, ça n'aurait pas été intéressant. Ce n'est pas une question de vie privée, ni de surveillance.	Avoir des données sur mon corps	Incompréhensions / Autre, des questions	Je poste des articles de presse, des photos d'objets. Je ne poste rien de personnel.
Participant 2	Aucun	Aucun partage	Non	Je n'ai pas d'intérêt à partager, car je ne suis pas intéressé. Ça ne m'apporte rien, c'est mon corps, les données ne regardent que moi.	Connaitre les pratiques à adopter / Avoir des données sur mon corps	Autre, de la curiosité	Je ne publie rien. Si je veux partager quelque chose, j'utilise soit les médias sociaux, soit les médias privés. J'ai une autre page qui me sert à vendre du linge et je poste souvent.
Participant 3	Discussion en face à face	Aucun partage	Non	C'est trop personnel. Me Myself and I. Je pourrais encourager un ami qui veut perdre du poids plus que moi-même.	Connaitre les pratiques à adopter / Avoir un suivi médical	Encouragements / Autre, curiosité	Je partage des choses qui me tiennent à cœur, des articles d'information, des vidéos. Des photos aussi, mais uniquement lorsque j'étais en voyages aux US.
Participant 4	Facebook	Une fois par semaine	Non	J'ai partagé	Un suivi médicalisé / Avoir des données sur mon corps	Autres, encouragement et curiosité	Sur Facebook, je partage des photos que j'ai prises lors de voyages ou encore des photos de moments où j'ai eu une pose pas très agréable. Je poste aussi des articles d'actualité également.
Participant 5	Discussion en face à face	Aucun partage	Non	Ma santé et mon activité quotidienne sont exclusivement personnelles, mes proches n'ont pas à voir avec les résultats. Les publier rendrait cela comme une compétition entre les utilisateurs alors que personnellement, je ne suis pas intéressé. Je ne suis pas en compétition avec ce type d'outils est une compétition avec moi-même.	Connaitre les pratiques à adopter / Avoir des données sur mon corps	Encouragements, défis, incompréhensions.	Partage d'informations sur des domaines que j'apprécie. Partage de certains moments de vie, une manière de garder contact avec les amis et famille et d'écrire et rédiger les 10 minutes courtes. Ça me permet de partager avec les amis et de ne pas publier que des activités faites en groupe.
Participant 6	Discussion en face à face	Aucun partage	Non	Je trouve que mes objectifs et résultats ne regardent que moi.	Un suivi médicalisé / Avoir des données sur mon corps	Des incompréhensions / Défis	Je ne diffuse pas le même contenu que les autres. Je poste des photos et commentaires entre amis, des sujets autour de la santé et des articles que j'aime. Sur d'autres (Twitter) je partage des articles plus sérieux sur des sujets plus professionnels. Je ne partage pas ou rarement des choses mûres.
Participant 7	Autre, le site Flibit	Moins d'une fois par semaine	Non	Je n'ai pas partagé, car je trouve cela inapproprié et inutile pour les données que je ne sais pas ce que ces données représentent. Aussi, je ne trouve pas le besoin de prouver à tous que j'ai fait telle ou telle activité.	Un suivi médicalisé / Un budget approprié	Autres, curiosité	Je partage surtout du contenu pour faire découvrir de la musique ou des choses relatives à l'art. Parfois des photos de voyage, mais jamais des trucs vraiment personnels.
Participant 8	Discussion en face à face	Aucun partage	Non	Je ne voyais pas l'intérêt de partager mes données publiquement, puisque je faisais l'expérience pour des motifs personnels et non publics.	Un suivi médicalisé / Avoir des données sur mon corps	Incompréhensions / Défis	Des articles d'actualité, des événements publics et des photographies ou images qui me semblent inspirants.

Figure 3.14 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 11 à 18.

	Une fois votre objectif de santé atteint, quel serait votre premier réflexe ?	Vis-à-vis de la quantification de soi, vous êtes :	Principalement quelle est la nature des commentaires que vous avez reçus concernant les résultats que vous avez obtenus ?	Pour être en santé quels sont selon vous les facteurs de réussite les plus importants ?	Quelles sont les remarques que vous avez le plus entendues lorsque vous parlez de votre expérience de quantification ?	Que signifie pour vous être en bonne santé ?
Participant 1	Je me surveille de temps en temps	Enthousiaste	Pas de partage	1- Efforts constants 2- Efforts intenses et ponctuels 3- Fixer un objectif	La plupart des questions, car la quantification de soi est un sujet pour mon entourage. Ils ont déjà vu des messages sur Facebook et trouvaient ça intéressant.	Être le plus possible en activité, manger sainement.
Participant 2	Je me fixe de nouveaux objectifs	Sceptique	Pas de partage	1- Efforts constants 2- Fixer un objectif 3- Efforts intenses et ponctuels	Curiosité, les gens voulaient savoir à quoi le bracelet servait, ce qu'il calculait. Je présentais le bracelet comme un podomètre à 100\$.	L'équilibre est la clé, manger équilibrer et demeurer actif.
Participant 3	Je me fixe de nouveaux objectifs	Sceptique	Positif	1- Fixer un objectif 2- Efforts constants 3- Efforts intenses et ponctuels	Les gens étaient intéressés, mais ne comprenaient pas le nécessaire.	Être capable de me faire plaisir, mais également être en mesure de compenser si le plaisir est mauvais.
Participant 4	Je me fixe de nouveaux objectifs	Neutre	Positif	1- Efforts constants 2- Fixer un objectif 3- Efforts intenses et ponctuels	Personnes curieuses et prêtes à tester l'objet pour voir ce qu'il mesure.	Savoir se restreindre sur les plaisirs gastronomiques liés en gras et en calories, m'entraîner régulièrement tout en faisant un suivi constant, mais modéré de mes propres activités.
Participant 5	Je me fixe de nouveaux objectifs	Enthousiaste	Neutre	1- Fixer un objectif 2- Efforts constants 3- Efforts intenses et ponctuels	C'est génial, je veux essayer. Je ne comprends pas, je n'ai pas besoin de ça pour savoir si j'ai fait du sport ou non. À quoi ça te sert ?	Être bien dans ma tête et dans mon corps
Participant 6	Je me fixe de nouveaux objectifs	Sceptique	Positif	1- Fixer un objectif 2- Efforts constants 3- Efforts intenses et ponctuels	J'ai entendu souvent que ça ne servait à rien, car le Fitbit me disait ce que je sais déjà. Ça qui est faux.	Être en bonne santé signifie me sentir bien dans son corps et en adéquation avec mes habitudes de vie. Manger sainement, faire du sport et avoir un sommeil réparateur.
Participant 7	Je me fixe de nouveaux objectifs	Sceptique	Neutre	1- Efforts constants 2- Fixer un objectif 3- Efforts intenses et ponctuels	Les gens sont curieux et surpris de cette technologie. L'intérêt est bref, c'est chouette, mais pas révolutionnaire.	Concerner la santé physique et mentale, les habitudes de vie doivent être saines, l'alimentation équilibrée. Bref, être en bonne santé c'est un élément clé qui nécessite des efforts constants quotidiennement.
Participant 8	Je me fixe de nouveaux objectifs	Neutre	Neutre	1- Efforts constants 2- Fixer un objectif 3- Efforts intenses et ponctuels	Certaines personnes à qui j'avais parlé du bracelet et de l'expérience me posaient des questions vis-à-vis mes résultats quotidiens à savoir le nombre de pas que j'effectuais en une journée.	Ne pas être porteur d'une maladie, avoir une bonne alimentation, avoir un bon cardio et garder une conscience lors de la pratique d'une activité physique

Figure 3.15 : Tableau regroupant les réponses des participants aux questions 19 à 24.

3.4.2 Observations

L'objectif est de repérer les possibles évolutions qui résultent du port du bracelet Fitbit FLEX. Pour cela, nous allons comparer les réponses données avant expérience puis celle données après. Cela nous permettra d'observer si les représentations concernant la santé et le comportement des participants ont évolué.

Pas de partage de données

En premier lieu, nous observons les comportements de partage des participants. Le discours de commercialisation du bracelet connecté Fitbit Flex s'articule autour de l'argument de partage des données. Il en va de même pour le mouvement « Quantified Self » qui définit le partage comme la troisième phase de l'expérience de quantification (Gadenne, 2012; Kelly, 2008). On peut également observer la place importante donnée au partage d'informations sur le tableau de bord personnel Fitbit.



Figure 3.16 Capture d'écran tableau de bord du chercheur

Bien que les participants aient été sélectionnés pour leurs compétences informatiques et leur utilisation des réseaux socionumériques, le partage n'est pas un outil qui a été utilisé. Seul le participant 4 nous a confié avoir partagé à quelques reprises ses données sur Facebook. Les données qu'il partageait sont le nombre de pas et la distance parcourue. Il a utilisé les boutons de partage proposés par le tableau de bord Fitbit. Le participant 4 a partagé les messages dans leur forme préprogrammée, car il trouvait cela plus rapide et lui demandait moins d'implication.²⁹

Pour ce qui est des sept autres participants, aucun n'a utilisé les réseaux socionumériques pour partager leurs données.

On peut noter que les participants 7 et 8 ont utilisé les fonctionnalités sociales du tableau de bord Fitbit pour échanger entre eux. Cet outil permet d'ajouter des *amis* et d'échanger avec eux sans passer par les médias socionumériques, directement sur son tableau de bord personnel. Après s'être ajoutés, ils ont partagé certaines de leurs données et se sont comparés *sans esprit de compétition*³⁰. Le participant 8 a réalisé un nombre de pas grandement supérieur à celui du participant 7. Ce dernier nous a confié que la comparaison l'avait un peu motivé au début, mais après avoir vu les résultats de son ami cela l'a découragé.³¹

Le partage des données sur les médias socionumériques – Facebook et Twitter – et le tableau de bord Fitbit ne sont pas des composantes qui ont été « suivies » et utilisées par les participants.

²⁹ Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 4

³⁰ Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 7

³¹ Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 7

Raisons du non-partage

À la suite de l'expérience menée par le groupe 1, le constat du non-partage des données collectées a été flagrant et une adaptation a été nécessaire. Nous souhaitons observer la fréquence et la forme du message diffusé par les participants et il n'y en avait pas. Il était alors intéressant de comprendre pourquoi ils ne partageaient pas leurs résultats. Pour cela, un échange téléphonique a eu lieu avec les participants du groupe 1. Pour le groupe 2, des questions ont été rajoutées au questionnaire post-expérience. Ils ont ensuite pu développer leurs réponses durant l'entrevue semi-dirigée. Comme vu précédemment, l'ensemble des participants ont une présence active sur les réseaux sociaux numériques et ils partagent du contenu. Pourquoi n'ont-ils donc pas expérimenté les suggestions faites par Fitbit ? Lorsqu'ils justifient le non-partage, la majorité des participants répondent immédiatement que ce type de contenu ne présente aucun intérêt pour leurs amis Facebook (Followers sur Twitter). Ce fut difficile pour les participants d'exprimer pourquoi ce contenu n'était pas pertinent. Deux raisons se dégagent de leurs réflexions :

Premièrement, les données ne sont pas partagées, car les participants considèrent qu'elles ne seront pas comprises par leurs contacts sur les réseaux sociaux numériques. Ils sont plusieurs à affirmer que l'Autre ne peut pas interpréter les données correctement faute d'y être soumis. Pour les participants, il faut porter un bracelet Fitbit pour être en mesure de comprendre ce que représentent réellement les données. Pour le participant 5, ce sont des données qui sont difficilement quantifiables lorsqu'on ne porte pas le bracelet³². Cette prétendue incompréhension des données est anticipée par plusieurs participants qui affirment que le type de contenu est voué au silence. Pour le participant 1, afficher ces données n'entraîne pas de discussion, pas d'interactions.

³² Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 5

Deuxièmement, on retient l'aspect personnel des données collectées grâce au bracelet Fitbit Flex. Seul le participant 1 affirme ne pas partager ses données, car l'affichage n'apporte, selon lui, rien. Pour ce dernier, l'aspect personnel n'a rien à voir. Pour tous les autres, ces données sont considérées comme personnelles. Le participant 6 exprime l'aspect individuel des données lorsqu'il justifie que ses objectifs et résultats le regardent personnellement. Il en va de même pour le participant 2 qui trouve que les données sont trop personnelles pour être partagées. De manière générale, la bonne santé est un concept qui relève de soi-même. Le participant 5 l'a défini de la manière suivante : « Être bien dans ma tête et dans mon corps » et, pour le participant 3 « être capable de me faire plaisir, mais également être en mesure de compenser si le plaisir est mauvais. » Le participant 6 complète cette observation en répondant « Être en bonne santé signifie me sentir bien dans mon corps et en adéquation avec mes habitudes de vie. »³³

D'autres participants vont plus loin et affirment que partager des données aussi personnelles relève – pour le participant 6 – d'un besoin d'attention. Pour le participant 1, si de telles données sont partagées, c'est pour « se vanter »³⁴. Le participant 6 justifie également son non-partage, car il ne ressent pas le besoin de prouver à tous quelles sont ses activités quotidiennes.

Nous noterons que l'argument de la surveillance est revenu avec plus de disparité chez les participants. Le participant 1 a clairement affirmé que la surveillance ne lui faisait pas peur et que cela n'était pas le frein au partage. Le participant 3 a également évoqué la surveillance, mais a affirmé ne pas s'en méfier, il ne voit pas ce qu'on pourrait exploiter de données aussi personnelles. En ce sens, nous remarquons que les

³³ Présentation des résultats : Questionnaire 2, dernière question

³⁴ Annexe G : Transcription des entrevue semi-dirigée Participant 1, voir page 155

participants n'ont à aucun moment mentionné le fait que la compagnie Fitbit puisse conserver et utiliser leur donnée à des fins commerciales.

Pas d'automatisation

Si les participants n'ont pas partagé leurs données sur les réseaux sociaux, ils n'ont de fait pas utilisé l'option d'automatisation de partage proposé par Fitbit. Il est possible de demander à Fitbit de partager pour soi les données que l'on souhaite sur Facebook et/ou Twitter à la fréquence voulue. Les participants automatisent la collecte de données, mais ne se servent pas de l'automatisation pour le partage des données. Si la non-utilisation de cette option résulte du non-partage, il était intéressant de questionner les participants sur une éventuelle utilisation

Le participant 4 est le seul à avoir partagé quelques données sur Facebook et n'a pas utilisé et ne souhaiterait pas utiliser l'option d'automatisation. Il nous a affirmé vouloir conserver le contrôle de sa page Facebook. En cochant cette option, il craignait de voir un trop grand nombre de publications apparaître sur ce sujet. Il souhaite conserver une place minoritaire à ce type de contenu.³⁵

Nous en retenons que la nature des données importe plus que la peur de la surveillance. Les participants considèrent les données quantifiées avec le bracelet Fitbit Flex comme personnelles et ne souhaitent pas les partager à leurs amis. Le contrôle de sa page personnelle est quelque chose d'important et l'automatisation peut diminuer ce sentiment de contrôle. En quoi les données collectées par le bracelet Fitbit Flex sont « plus personnelles » que leurs publications sur les médias sociaux ?

³⁵ Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 4

Discussion en face à face

Les communications autour des données collectées ne se limitent pas aux réseaux socionumériques. Pour l'ensemble des participants, de nombreux échanges sur le sujet ont eu lieu en face à face. Nous les avons donc questionnés sur la nature des échanges. L'initiative des communications est liée à la vue du bracelet et aux interrogations qu'il suscite. On peut donc dire que les communications sont dans un premier temps de nature informative puisqu'elles abreuvent la curiosité de ceux qui voient le bracelet. Tous les participants nous ont informés qu'ils avaient été questionnés sur ce qu'était ce bracelet, sur les données qu'ils quantifiaient ainsi que l'utilité qu'ils retireraient de porter le bracelet Fibtit. Étant en situation naturelle, les participants ont présenté comme ils le souhaitaient le bracelet Fitbit Flex. Le participant 2 a défini le bracelet comme un simple podomètre à 100 pièces.

Les participants nous ont ensuite renseignés sur leurs liens avec les personnes avec qui ils ont échangé. Les questions sont venues de personnes connues, mais également inconnues. Le participant 1 a ainsi été questionné sur son lieu de travail par des clients. Avec les personnes inconnues, les participants ont simplement parlé du bracelet Fitbit Flex et de la quantification de soi. Les participants ont également échangé avec des collègues, amis proches et/ou la famille. Dans ce cas les participants ont communiqué des données qu'ils avaient quantifiées. Lors d'une communication en face à face, les participants discutent librement de l'objet de mesure et de ces caractéristiques techniques, mais expriment plus de réserve à échanger les données qu'ils ont collectées. Pour le participant 1³⁶, cette réaction est due aux nombreux avis qui circulent concernant la santé et la nutrition alors qu'avec ses amis et proches, il est certain d'avoir les mêmes opinions.

³⁶ Annexe G : Entrevue semi-dirigée –Participant 1 – 3'40min

Les échanges concernant les données quantifiées se sont concentrés autour du nombre de pas. Le participant 1 nous a confié renseigner ses collègues de travail sur les pas effectués lors d'une séance de travail. Le participant 8 a fait de même avec son groupe d'ami lors d'un voyage. Les participants 5 et 6 ont également communiqué le nombre de pas réalisés dans une journée avec leurs amis et famille. Comme lors d'une diffusion sur les réseaux socionumériques, les données ne sont pas partagées à cause d'éventuelles difficultés de compréhension. Le participant 5 a préféré ne pas échanger sur les données concernant son sommeil de peur qu'une mauvaise interprétation soit faite par ses proches. Sa famille étant loin, il a expliqué qu'en les confrontant aux données d'un sommeil de « mauvaise » qualité, il craignait qu'ils s'inquiètent de l'éloignement. Alors que pour lui, ce n'est rien de cela, il a toujours peu dormi.

Concernant les commentaires reçus après avoir communiqué des données quantifiées, les participants ont reçu des commentaires de nature opposée. Cinq participants ont reçu des retours que l'on peut qualifier de positifs. Il s'agit d'encouragements et de petits défis plus légers que compétitifs. Quatre participants ont reçu des commentaires de nature négative. Principalement de l'incompréhension, mais également des moqueries. Le participant 6 rapporte qu'un jour où il marchait peu, un de ses amis a ri de son inactivité.

Nous retenons que les échanges concernant les données quantifiées par les participants se sont avérés plus simples lorsqu'ils étaient faits avec des amis, des collègues ou la famille. Toutefois, il reste difficile pour les participants de communiquer les données relatives à leurs activités personnelles mêmes avec des personnes proches.

Choix de l'interlocuteur

Si les participants n'ont pas communiqué sur leur santé via les réseaux sociaux, ils l'ont fait en face à face. Une question posée avant et après l'expérience permet de déterminer s'il est dorénavant plus facile pour les participants de communiquer sur leur santé. En comparant les réponses données avant (Questionnaire 1, question 14) et après (Questionnaire 2, question 7) il est possible d'observer une évolution.

Participants	Avant		Après	
	N°1	N°2	N°1	N°2
1	coach	conjoint	conjoint	amis
2	Médecin	famille	médecin	coach
3	famille	amis	médecin	conjoint
4	médecin	coach	médecin	réseaux sociaux
5	amis	conjoint	médecin	amis
6	amis	médecin	amis	médecin
7	famille	amis	famille	médecin
8	famille	médecin	médecin	coach
		Professionnel		
		Proche		

Figure 3.17 : Évolution des deux personnes avec qui les participants sont les plus à l'aise pour parler de leur santé

Avant l'expérience les participants privilégiaient leurs proches pour parler de leur santé (amis, famille, conjoint). Après l'expérience on voit que les personnes professionnelles – ici le médecin et l'entraîneur personnel – prennent plus d'importance et deviennent les personnes ressources en matière de santé.

En ce qui concerne le partage, nous avons donc pu observer que les participants ne partagent pas ou très difficilement les données qu'ils ont quantifiées grâce au bracelet Fitbit Flex. Les participants considèrent dans un premier temps que seules les personnes qui quantifient leurs données peuvent comprendre ce qu'elles signifient et

donc communiquer en connaissance de cause. Dans un deuxième temps, ils considèrent que ces données sont personnelles et ne concernent qu'eux. Pour le participant 5, parler de ses données n'a pas été simple, car les personnes ne comprenaient pas forcément ce que représentent 10000 pas. Pour le participant 6, ce sont des données qui ne regardent que lui.

Valorisation de la marche

Avant de porter le bracelet, les participants nous ont confié pratiquer la course à pied, la natation, s'entraîner au gym, faire du vélo et, du yoga³⁷. Une minorité de participants (3, 6 et 8) ont mentionné la marche comme étant une activité physique. Le participant 8 a apporté une nuance en précisant qu'il s'agissait de marche rapide.

Après avoir porté le bracelet Fitbit Flex durant quatre semaines, on observe que la marche est davantage pratiquée par les participants. Cinq participants ont mentionné la marche dans les activités physiques qu'ils pratiquaient (Participants 2, 3, 5, 6, et 8). On peut également considérer le participant 1 qui a mentionné son travail actif (restauration) comme activité physique.

En plus d'ajouter la marche aux activités physiques pratiquées, les participants accordent plus de crédit à cette activité. Pour 5 participants, la marche représentait avant l'expérience l'activité physique la moins bénéfique pour la santé. Après l'expérience, on observe que pour cinq participants, lorsqu'ils ont hiérarchisé les activités les plus bénéfiques pour la santé, la marche a pris une place plus haute dans le classement (participant 1, 2, 5, 6, 7). Pour les participants 5 et 6, c'est même devenu l'activité la plus bénéfique pour la santé (marche classée respectivement 2 et 1). Cette observation est complétée par les réponses données aux affirmations proposées dans

³⁷ Annexe C : Questionnaire pré-expérimentation – question 1

les questions 8 (questionnaire 1) et 11 (questionnaire 2). À l'affirmation « marcher une heure par jour est suffisant pour rester en santé », 3 participants n'étaient pas du tout d'accord³⁸ et les cinq autres étaient plutôt en désaccord. Après l'expérience, aucun participant ne s'est dit pas du tout d'accord et trois participants ont affirmés être plutôt d'accord. Suite aux observations, il semblerait que le port du bracelet Fitbit Flex a permis aux participants de reconsidérer la marche comme une activité physique importante. Cette évolution marque le changement entraîné par le port du bracelet Fitbit Flex, situation qui laisse le champ libre pour une possible régulation des comportements.

Plus d'activité physique ressentie

Sur les tableaux de bord des participants, il n'est pas possible d'observer une augmentation significative du temps consacré à l'activité physique. Toutefois, en élevant une activité quotidienne – la marche – au rang d'activité physique, nous nous interrogeons sur la représentation du temps consacré à la pratique physique.

En comparant dans les deux questionnaires les réponses données à la question 2, on s'aperçoit que les participants affirment avoir consacré plus de temps à la pratique d'activités physiques. Avant le port du bracelet Fitbit Flex, la moyenne du temps consacré à l'activité physique était de 4 heures par semaine. Après l'expérience, la moyenne du temps consacré à l'activité physique par les participants est de 4,9 heures par semaine.

³⁸ Participants 1,3 et 7

La santé en temps réel

Nous avons questionné les participants au sujet des représentations temporelles de la santé en leur demandant quelle était leur fréquence de considération de la santé³⁹⁴⁰.

Participants	Avant	Après
1	Toutes les semaines	Toutes les heures
2	Une fois par an	Tous les mois
3	Tous les jours	Tous les jours
4	Toutes les semaines	Tous les jours
5	Tous les mois	Tous les mois
6	Tous les jours	Toutes les heures
7	Toutes les semaines	Tous les jours
8	Toutes les semaines	Toutes les semaines

Figure 3.18 : Évolution de la fréquence de considération de la santé par les participants

Nous constatons qu'après avoir porté le bracelet Fitbit Flex durant quatre semaines les participants ont en grande majorité une plus grande préoccupation de la santé. La santé est quelque chose d'immédiat pour les participants 1 et 5. Ces deux participants ont utilisé l'application mobile et ont consulté leur santé en temps réel. Le participant 5 a affirmé au cours de l'entretien semi-dirigé se rendre à plus de dix reprises chaque jour sur son tableau de bord, via son téléphone intelligent pour observer ses résultats en temps réel. Plusieurs participants utilisant l'application pour téléphone intelligent ont également fait l'expérience d'observer le nombre de pas augmenter alors même qu'ils marchaient.

³⁹ Annexe C : questionnaire pré expérience, question 6

⁴⁰ Annexe D : questionnaire post expérience, question 4

Le port du bracelet Fitbit Flex entraîne une modification des représentations temporelles de la santé. La santé devient immédiate et chaque action est susceptible de modifier la bonne santé du moment. L'individu reste alerte et attentif aux moindres relevés du bracelet lui permettant de revenir à une situation de santé normale (voyants verts).

Une santé par objectifs

Le dernier point que nous avons questionné sur la temporalité de la santé relève de la gestion du temps consacré à la santé. Nous avons demandé aux participants ce qui était selon eux, le facteur de réussite le plus importante pour être en santé.

Participants	Avant	Après
1	Intenses et ponctuels	Efforts constants
2	Efforts constants	Efforts constants
3	Fixer des objectifs	Fixer des objectifs
4	Efforts constants	Fixer des objectifs
5	Intenses et ponctuels	Fixer des objectifs
6	Efforts constants	Fixer des objectifs
7	Efforts constants	Efforts constants
8	Fixer des objectifs	Efforts constants

Figure 3.19 : Évolution des facteurs de réussite pour une bonne santé.

Nous pouvons constater que si les réponses avant l'expérience sont partagées, elles sont en revanche très tranchées après avoir porté le bracelet Fitbit. La moitié des participants considèrent ensuite que se fixer des objectifs est le meilleur moyen pour être en santé. La gestion de la santé s'effectue et s'évalue grâce à des marqueurs temporels – objectifs – qui déterminent le début et la fin de la période à évaluer. L'autre moitié des participants considèrent qu'être constant est le meilleur moyen d'être en santé. Contrairement de constance dans le temps.

En parallèle de cette question, nous avons cherché à savoir comment les participants gèrent leur santé après avoir atteint leur objectif. Avant l'expérience, cinq participants ont mentionné qu'ils se fixaient un autre objectif. Après l'expérience, sept participants sur huit font le choix de se fixer un objectif dès que le précédent est atteint. Cette demande permanente des individus à adapter leurs comportements aux objectifs fixés semble relever de l'autodiscipline foucaldienne : le sujet se discipline lui-même.

Pour les participants la représentation qu'ils se font d'une gestion de la santé est maintenant définie dans le temps afin de pouvoir constater les améliorations.

MA santé

La question de l'appropriation de sa santé a été entrevue à travers le partage. Pour les participants, il a été difficile de diffuser leurs données sur les réseaux socionumériques, car elles étaient selon eux trop personnelles. Après avoir observé comment les participants considèrent leurs données collectées, il est intéressant d'observer comment ils considèrent leur santé.

Avant l'expérience, seul le participant 8 n'était pas d'accord avec l'affirmation selon laquelle « la santé est quelque chose d'uniquement personnel, chacun est responsable de prendre soin de son corps comme il le désire ». Sur les autres participants, cinq étaient plutôt d'accord et deux tout à fait d'accord. Simultanément, nous observons la considération accordée à l'action des services publics de santé. Les participants considèrent dans l'ensemble que la santé de chacun relève de l'action des services publics de santé. Deux participants ont eu un avis contraire à cette affirmation.

Nous observons donc que les participants ont une prédisposition à concevoir la santé comme « personnelle ». Toutefois, ils considèrent que l'action des services publics de santé est nécessaire pour que chacun puisse être en bonne santé.

Pour l'affirmation concernant l'aspect personnel de la santé, nous constatons que quatre participants sont tout à fait d'accord pour dire que la santé est quelque chose d'uniquement personnelle. Avec cette affirmation, le participant 8 est passé de « plutôt en désaccord » à la position « plutôt d'accord ». L'intensification de l'aspect personnel est visible chez les participants 5 et 6 qui – toujours selon l'affirmation que la santé est uniquement personnelle – sont maintenant « tout à fait d'accord ».

Parallèlement, on observe que l'importance accordée aux services publics de santé ne varie pas de manière significative.

Pour les participants, le bracelet connecté Fitbit renforce la représentation personnelle de la santé. Cette évolution personnelle de la santé est à nuancer, car les participants avaient avant l'expérience une représentation déjà personnelle de la santé.

Vers des échanges qualitatifs

Nous avons observé comment les participants considèrent les facteurs qui influencent leur santé. En faisant la distinction entre les facteurs qualitatifs et les facteurs quantitatifs, nous avons tenté d'observer un changement de perception de la santé suite au port du bracelet connecté Fitbit Flex.

Classement	Participant 1		Participant 2		Participant 3		Participant 4	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
1	Entourage	Entourage	IMC	IMC	Stress	Stress	Heures de sommeil	IMC
2	Heures de sommeil	Stress	Heures de sommeil	Heures de sommeil	Heures de sommeil	Heures de sommeil	IMC	Stress
3	Éducation	Éducation	Stress	Stress	IMC	IMC	Stress	Éducation
4	Stress	Heures de sommeil	Éducation	Éducation	Éducation	Entourage	Entourage	Heures de sommeil
5	École	École	Entourage	École	Entourage	École	Éducation	Entourage
6	IMC	IMC	École	Entourage	École	Éducation	École	École
Classement	Participant 5		Participant 6		Participant 7		Participant 8	
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après
1	Éducation	IMC	Éducation	IMC	Stress	Stress	IMC	Stress
2	Entourage	Heures de sommeil	Entourage	Éducation	Entourage	Entourage	Stress	Heures de sommeil
3	Heures de sommeil	Entourage	Stress	Stress	IMC	Éducation	Heures de sommeil	Entourage
4	IMC	Stress	Heures de sommeil	Entourage	Heures de sommeil	IMC	Entourage	IMC
5	École	Éducation	IMC	Heures de sommeil	Éducation	Heures de sommeil	Éducation	Éducation
6	Stress	École	École	École	École	École	École	École

Figure 3.20 : Évolution de l'importance accordée au facteur de santé

En rouge = Facteur qualitatif / En blanc = Facteur quantitatif

D'après le tableau récapitulatif des réponses données à la question 7 des deux questionnaires, il est possible d'observer une légère augmentation de l'importance donnée aux facteurs qualitatifs. Seul le participant 5 présente une valorisation de l'importance accordée aux facteurs quantitatifs. À moindre mesure, on peut observer cette valorisation pour le participant 6 qui classe le facteur Indice de masse corporelle (IMC) en première position alors qu'il était le cinquième critère avant l'expérience.

On peut retenir que les participants, même s'ils ont utilisé des facteurs quantitatifs avec le port du bracelet Fitbit, semblent valoriser davantage les facteurs qualitatifs après l'expérience. Ce résultat est à mettre en perspective avec les outils ou informations qui permettraient aux participants d'améliorer leur santé. Avant l'expérience cinq des participants mentionnaient qu'avoir des données chiffrées sur son corps leur permettait d'améliorer leur santé. Après l'expérience seulement quatre participants ont mentionné les données chiffrées. Au même titre que pour les facteurs d'influence sur la santé, on observe une légère diminution de l'importance accordée aux aspects quantitatifs de la santé.

En ce qui concerne la santé, nous avons donc constaté que le port du bracelet connecté Fitbit Flex durant quatre semaines a eu un impact sur les représentations que les participants se font de l'activité physique et de la santé en générale. Les observations ont démontré que les activités de déplacement et principalement la marche sont désormais valorisées et considérées comme des activités physiques à part entière. On entrevoit ici un recadrage idéologique : ce que le bracelet mesure (les mouvements) tend à devenir une nouvelle catégorie d'exercices. En parallèle de cette représentation de l'activité physique, les représentations temporelles des participants sont également modifiées. Les sujets ont le sentiment d'avoir pratiqué plus d'activité physique lorsqu'ils portaient le bracelet. La santé devient quelque chose d'immédiat sur lequel chacun prend le pouvoir grâce au bracelet Fitbit. La santé, bien que déjà perçue comme très individuelle, devient encore plus personnelle. Pour mesurer sa progression, les participants privilégient – après avoir porté le bracelet – un fonctionnement par objectif.

En ce qui concerne le partage, les observations viennent appuyer celles faites concernant l'aspect personnel de la santé. Les participants n'ont pas partagé leurs données parce qu'ils les jugeaient trop personnelles. Les participants ont toutefois communiqué sur leur expérience de quantification de manière libre avec toutes personnes leur posant des questions. Ils se sont livrés un peu plus avec les personnes proches et les famille(s), allant jusqu'à diffuser oralement le nombre de pas. Les autres données n'ont pas été communiquées, car les participants considèrent être les seuls à les comprendre.

À la suite de ces observations, nous allons analyser ces résultats à la lumière des concepts développés dans le cadre théorique

CHAPITRE IIV : ANALYSE

Dans le cas de notre recherche, nos observations se sont concentrées sur la technique de quantification de soi et, plus particulièrement, sur le bracelet connecté Fitbit Flex. Nous avons observé que l'utilisation de ce bracelet a occasionné chez nos participants une modification des représentations de la santé et de l'activité physique. Les observations réalisées sur les huit participants soulèvent des problématiques pertinentes en rapport à celles développées dans le cadre théorique.

4.1 Hyperindividualisme

Dans le cadre théorique, nous avons soulevé le concept de l'hyperindividualisme, ce qui nous a permis de définir un mode de représentation individuel en place dans les sociétés modernes. L'hyperindividualisme tel qu'il est défini par Mondoux « marque l'émergence d'un individu qui prétend advenir par et pour lui-même, en dehors de toute influence d'autorité morale, disciplinaire ou idéologique (Lipovetsky, 1983, 1987 ; Lyotard, 1979) induisant ainsi des pratiques d'auto-expression et des stratégies de quête identitaire (Castells 2000 ; Aubert 2004)» (Mondoux, 2012, p. 10).

Aux vues de cette définition, les observations précédentes nous poussent à questionner les représentations de la santé des participants. Si les individus ont, de par leur environnement social, une prédisposition à advenir par et pour eux-mêmes, le bracelet Fitbit Flex semble cristalliser ce phénomène dans le quotidien.

Nous avons remarqué qu'avec le bracelet connecté Fitbit Flex, la santé des participants tend à être perçue comme une variable davantage personnelle et individuelle.

Même si les participants ont une prédisposition à représenter la santé de manière individuelle, nous avons constaté que les participants ont modifié les perceptions qu'ils ont des institutions qui représentaient auparavant la santé. La santé est quelque chose qui semble s'obtenir par et pour soi-même. Les évolutions que nous avons observées laissent donc poindre une représentation encore plus hyperindividualiste de la santé suite au port du bracelet Fitbit Flex.

On remarque chez les participants qu'une autre composante de l'hyperindividualisme est fortement sollicitée lors de la quantification de soi. L'individu seul et émancipé se concentre sur le « moi » et privilégie la gratification comme source d'accomplissement. Le « moi » émerge grâce au principe de responsabilisation des individus. La santé est quelque chose d'uniquement personnel, chacun est responsable de prendre soin de son corps comme il le désire.

Les participants ont en grande majorité quantifié les données qui étaient collectées de manière automatique ou semi-automatique par le bracelet Fitbit Flex.⁴¹ Suite à l'expérience, ils nous ont confié ne pas avoir collecté les données manuellement, car cela leur demandait une trop grande implication. Les individus collectent les données qui demandent le moins d'implication et d'analyse de leur part.

En temps réel, l'utilisateur est en mesure d'observer l'avancée de ses résultats grâce à l'écran DEL du bracelet qui modélise une barre de progression et au vibreur qui signale l'atteinte des objectifs. La présentation des résultats sur tableau de bord Fitbit est imagée. Chaque donnée est représentée à travers des tableaux et des graphiques et illustrée par un code couleur ancré dans l'imaginaire collectif qui associe le vert à la réussite et le rouge à l'échec. Dans le contexte de leur utilisation, ces éléments ludifient l'expérience, ils facilitent la visualisation et la compréhension des résultats.

⁴¹ Nombre de pas, de calories dépensées, de minutes actives et la distance parcourue.

Ce phénomène rejoint le concept de la ludification qui consiste à rendre les situations de la vie de tous les jours semblable à un jeu dans le but d'encourager l'engagement. Les internautes sont invités à collaborer, à s'entraider, à comparer leurs résultats, afin d'atteindre les objectifs. En ce sens, la quantification de soi à travers le bracelet connecté Fitbit Flex s'apparenterait à un *jeu*. Dans ce *jeu*, l'utilisateur est averti dès l'instant où il atteint un nouvel objectif.

La quantification de soi apparaît alors comme une technique permettant d'avoir des données sur son corps en temps réel. Des données qui influent immédiatement le *jeu/je* quotidien de l'utilisateur du bracelet Fitbit Flex. Par conséquent, plusieurs participants nous ont affirmé avoir modifié en temps réel leurs comportements lorsqu'ils portaient le bracelet Fitbit. Par exemple, le participant 1 a indiqué qu'il se mettait à marcher s'il voyait qu'il ne lui restait que 200 pas à accomplir. Idem pour le participant 3 qui débarquait un arrêt d'autobus plus tôt lorsqu'il lui manquait quelques pas.

Les informations diffusées en temps réel par le bracelet Fitbit Flex semblent encourager l'individu à réagir immédiatement pour obtenir un résultat positif. La gratification en temps réel apparaît comme une motivation importante à l'utilisation du bracelet Fitbit Flex. En ce sens, et d'après la définition de l'hyperindividualisme, nous sommes en mesure de nous questionner sur l'utilisation faite des résultats jugés positifs. S'il advient par et pour lui-même, l'individu n'en conserve pas moins son caractère social. Dans son processus de production de soi, on peut prétendre que les voyants verts et les courbes croissantes vont être utilisés par l'individu pour se raconter, s'exprimer à travers les médias socionumériques. La quantification de soi est un processus qui requiert une phase de partage de l'information sur les réseaux socionumériques. Gadenne écrit à propos de la phase de partage que « très souvent, vous serez agréablement surpris par les messages de soutien que vous recevrez en retour. » (Gadenne, 2012, p. 28)

Or, nous avons vu que les participants n'ont pas – excepté le participant quatre – partagé leurs données sur les médias socionumériques. Lorsqu'ils ont été interrogés sur le partage, tous – excepté le participant quatre – ont répondu ne pas avoir essayé de partager. On peut donc dire que la phase de partage mise en avant par les prophètes de la technique de quantification de soi ne semble pas faire écho auprès des utilisateurs.

Malgré ce manque de partage, l'expérience de quantification de soi a été complète. Autrement dit, une réflexion sur sa santé, son comportement s'est engagé suite à la visualisation des données.

Pour l'ensemble des participants, le port du bracelet Fitbit Flex était l'occasion de faire l'essai d'une nouvelle technologie. Avant même d'être porté, le bracelet Fitbit semble posséder la capacité d'informer, de mettre en lumière des comportements quotidiens jusqu'alors inconnus pour l'utilisateur. Le participant 5 attendait de l'expérience de quantification de pouvoir « se rendre compte de ce qu'il fait, comment il vit et surtout ce qu'il ne fait pas⁴². »

Après l'expérience, tous les participants ont admis avoir appris de cette expérience. Le bracelet Fitbit et les données qu'il collecte ont permis à tous d'apprendre sur leur corps et leurs habitudes de santé. Ils affirment pour la majorité – six participants sur huit – qu'avoir des données sur leurs corps en dehors de l'expérience leur permettrait d'améliorer leur état de santé.

Les participants ont ainsi mis en lumière une pratique de la quantification de soi vécue sans partager les données sur les réseaux socionumériques. Les participants ne rejettent pas la technique ni son produit; ils apprennent sur eux-mêmes, par eux-mêmes. Contrairement à ce qui est proposé par la technique de quantification de soi,

⁴² Réponse données par le participant 5 à la question : « Qu'attendez-vous de l'expérience de quantification de soi ? » Questionnaire pré-expérimentation.

il semblerait que l'Autre soit exclu du processus de production de soi. Les individus nous ont avoué avoir modifié leurs comportements suite à cette expérience. Cette évolution induit alors la création d'un déjà-là (les comportements de départs) par son abandon vers une situation présente (les nouveaux comportements). On est alors en mesure d'observer des individus prétendant advenir par eux-mêmes et pour eux-mêmes grâce aux données collectées.

Pour expliquer le non-partage, certains participants ont mis de l'avant l'interprétation des données. Le participant 5 n'a pas souhaité partager ses données, car pour lui, ses proches risquent de mal les interpréter et de s'inquiéter pour rien. Les données pourraient-elles être interprétées de différente manière ? Comment cela peut-il arriver si la quantification de soi a pour but de capturer les activités quotidiennes de son utilisateur ?

De manière plus radicale, c'est l'exclusivité des données qui est avancée pour justifier le non-partage. Les participants considèrent être seuls à pouvoir comprendre ces données. Ce qui démontre que les sujets vont encore plus loin dans l'hyperindividualisme. Il ne suffit pas d'avoir des données sur soi, il est nécessaire de porter le bracelet pour de se rendre compte de ce que représentent les valeurs produites par le bracelet. Le bracelet et le tableau de bord qui l'accompagne sont individuels, l'Autre est totalement exclu du processus de quantification de soi. Seul le porteur du bracelet est en mesure de comprendre les données qu'il collecte et visualise sur son comportement et son corps. L'Autre serait donc incapable de renvoyer un message significatif pour l'utilisateur qui souhaite advenir pleinement. Ce qui suggère que le sens attribué aux données collectées ne vient pas de l'Autre. Le bracelet serait-il capable de faire du sens aux données qu'il produit ? La relation de communication nécessaire pour advenir serait alors non plus entre deux individus, mais entre le porteur et son bracelet, son appareil de mesure. Entre l'humain et la Technique. Le fax, les téléphones portables ou encore Internet sont des techniques qui

facilitent le contact avec d'autres interlocuteurs. Ici, l'autre semble être incarné par la Technique neutre et révélatrice qui permet d'objectiver ses propres agissements et d'agir immédiatement sur soi-même pour les corriger. Comme cela a été soulevé par Anne-Sylvie Pharabod (2013, p. 126), la pratique de la quantification de soi induit une réflexivité dès lors que l'individu est soumis à ses données. Cette réflexivité est au coeur du processus foucaldien d'autodiscipline : ce qui est renvoyé au sujet n'est pas que des données et objectifs, mais également une action sur l'action (ici, vouloir toujours plus de données en se consacrant à l'atteinte d'objectifs).

Or, si l'autre est porté par la technique quel est le regard que les participants portent au bracelet Fitbit et aux données qu'il collecte ?

Les participants demandent eux-mêmes des données, d'où l'autodiscipline notée préalablement. Les critiques formulées au sujet du bracelet Fitbit révèlent une réelle attente en matière de collecte de données. La mesure du pouls a par exemple été demandée par la majorité des participants. Cette attente d'une mesure plus complète des activités quotidienne suggère à nouveau l'idée que le bracelet Fitbit est perçu comme une technique neutre. Un outil qui permettrait de faire face directement au réel dans sa totalité. Les sujets ne partagent pas leurs données aux autres, car ils les considèrent comme trop personnelles, mais n'ont aucune gêne à partager ses données avec le bracelet Fitbit ; qui au final est un autre puisque la technique appartient à la compagnie privée Fitbit. Comment l'individu peut-il mettre en doute les données qu'il observe sur son tableau de bord alors qu'il a porté le bracelet durant toute sa journée ? Cette utilisation de la technique présuppose une conception aristotélicienne de la technique. La quantité de données collectée permettrait d'obtenir des résultats généralisables et objectifs. La prétention totalisante de la technique de quantification de soi rejoint deux critères fondamentaux de la logique développée par Aristote.

- L'existence : « Les choses existent bel et bien. « Il est donc évident que la rhétorique n'appartient pas à un seul genre déterminé, mais qu'elle opère comme la dialectique, et qu'elle est utile. Maintenant, son fait n'est pas autant de persuader que de voir l'état probable des choses par rapports à chaque question. » (Aristote, 1991) Cette capacité révélatrice est mise en lumière par les participants lorsqu'ils affirment découvrir et apprendre des choses sur eux grâce à l'utilisation du bracelet Fitbit.

- L'autre critère est l'indépendance. Les choses évoluent seules dans le temps et dans l'espace. L'existence des choses n'est pas conditionnée à la nôtre. Le bracelet Fitbit semble être capable de lever les frontières spatio-temporelles puisqu'il enregistre des données tous les temps et partout.

Si Aristote utilisait le langage comme outils de dévoilement du réel, il semblerait que les individus hyperindividualistes utilisent en 2014 la quantification de soi pour parvenir à percevoir ou avoir l'impression d'être en rapport direct avec le réel. Les sujets, percevant la Technique comme neutre, y voient là un lien direct avec le Réel (sans médiation de l'autre), donc restent seuls, hyperindividualistes. Les participants aspirent à une plus grande compréhension des données collectées. Après l'expérience, il est plus facile pour les participants de parler de santé avec leur médecin et/ou entraîneur personnel plutôt que des proches, amis ou famille. En parallèle à cette évolution, la santé est quelque chose qui tend à être représentée davantage par des données qualitatives que quantitatives. Cette évolution paraît contradictoire lorsque l'on vient de mettre en lumière le goût des participants pour les données quantifiées. À nouveau, on verrait poindre le spectre d'une technique instrumentale. Mais une technique que son utilisateur n'est pas encore en mesure d'interpréter pleinement. Ce qui expliquerait pourquoi les utilisateurs ne rejettent pas les données collectées, mais demande à en avoir plus, accompagnées d'explications.

Cette demande a été clairement formulée par les participants lors des entrevues semi-dirigées. Le participant 6, par exemple, a exprimé le souhait d'une analyse de ses données. Pour lui, cela rendrait la pratique de la quantification plus instructive, car avec les données brutes, il affirme ne pas savoir si l'activité de sa journée impacte son sommeil. Le participant 5 aurait quant à lui apprécié que sa nourriture soit analysée et que l'on puisse le conseiller sur la quantité qu'il peut manger les repas suivants. Les individus réclament une analyse de leurs données, mais également un conseil en temps réel pour les aider à atteindre leurs objectifs quotidiens. Cette attente envers la technique semble rejoindre l'idée selon laquelle l'utilisateur « communique » avec la technique. Il attend une analyse et un retour en temps réel sur ses agissements.

Après avoir souhaité plus de données et une analyse en temps réel de leurs comportements, les participants demandent à évaluer ces données avec plus de recul. Ils sont désireux d'obtenir un bilan sur l'atteinte effective ou non de l'objectif fixé. Suite à l'expérience, nous avons vu que pour les participants, se fixer des objectifs est le meilleur moyen d'être en santé. La santé serait un paramètre personnel à évaluer dans le temps. La santé est quelque chose qui fonctionne par projets avec un début et une fin, ce qui permet d'évaluer les efforts réalisés (ce qui n'est pas sans évoquer le mode de reproduction sociétal décisionnel-opérationnel de Freitag). Mais une fois cette évaluation faite, les individus se fixent à nouveau un objectif. Le participant 7 résume cette représentation de la santé dans la définition qu'il en donne : « Être en bonne santé, c'est un éternel défi qui nécessite des efforts constants quotidiennement. » La santé est maintenant un processus d'amélioration sans fin puisque, après avoir porté le bracelet Fitbit, les participants se fixent sans cesse de nouveaux objectifs à atteindre. Avec la quantification de soi, la temporalité de l'objectif semble représenter la temporalité du réel. En se fixant de nouveaux objectifs, l'individu aurait alors la possibilité de modifier les paramètres du réel auxquels il fait face. Les individus seraient dans l'attente d'une image totalisante de leur journée présentée par le bracelet Fitbit Flex sous forme de données chiffrées,

facilement identifiables et également significatives. Les individus attendent du bracelet Fitbit Flex qu'il analyse les données et indique à l'individu en temps réel quel comportement adopter pour atteindre l'objectif fixé initialement : processus qui semblerait conduire les individus à modifier leurs comportements, car cela leur permet de prendre conscience de leurs activités.

Si l'individu utilise la quantification de soi sous couvert d'une technique instrumentale, mais, qu'en même temps, la représentation de l'objectif n'est pas totale, nous sommes en mesure de remettre en question la capacité du bracelet Fitbit Flex à dévoiler l'entièreté du réel.

4.2 Une Technique non-neutre

Censé représenter l'activité physique et l'état de santé de son utilisateur au cours de la journée, le bracelet ne peut pas tout mesurer. Grâce à son accéléromètre, il est capable de mesurer le nombre de pas, la distance parcourue, les calories dépensées, les minutes actives et la qualité du sommeil. Or ces données ne sont pas les seules capables de renseigner sur la santé d'un individu sur une journée. Les participants ont relevé l'absence de mesure du pouls qui pourrait servir à mesurer l'intensité des activités. En plus du manque de données particulières, c'est l'absence de contextualisation qui soulève l'idée de l'incapacité à représenter entièrement en journée sous forme de données chiffrées. L'exemple fourni par le groupe 1 des participants de l'expérience en témoigne. En période d'examen, le temps consacré à l'activité physique diminue. Si les voyants du tableau de bord Fitbit affichent rouge (les objectifs ne sont pas atteints) quelle est la valeur des mesures visualisées ? Les données collectées sont considérées comme indépendantes de l'environnement dans lequel elles sont produites. Or le contexte et les rapports entretenus sont des moyens privilégiés d'observer le réel.

Les observations qui sont faites par le tableau de bord Fitbit ne peuvent pas être considérées comme des vérités. Le calcul des calories dépensées se fonde sur des algorithmes. L'algorithme de classification de Google illustre parfaitement le problème que cela soulève. « we don't know why this page is better than that one: If the statistics of incoming links say it is, that's good enough. » (Anderson, 2013, Site Web)⁴³ Plusieurs participants ont relevé que le nombre de pas semblait être déterminant dans l'analyse faite des données. Ainsi dans le réel de Fitbit, une après-midi de magasinage est considérée plus bénéfique pour la santé qu'une heure de course à pied. Les calories absorbées se fondent aussi sur des estimations puisque la base de données regroupant les différents aliments/plats est consultable et modifiable par tout le monde. Comment être certain que ce que l'individu a mangé durant sa journée représente bien le nombre de calories qui lui sont attribuées ?

Le bracelet Fitbit n'est d'ailleurs pas capable de collecter les données en permanence. Il est nécessaire tous les cinq jours environ de recharger la batterie durant deux heures. Pour cela, l'utilisateur est contraint de ne pas porter le bracelet. Est-ce que cela veut dire qu'il cesse toute activité physique dès lors que le bracelet est en charge? L'activation du mode sommeil/éveil a également posé problème à certains participants. Il est difficile de savoir quel mode est activé. De plus, passer d'un mode à l'autre n'est devenu un réflexe pour aucun d'entre eux. Enfin, les participants ont démontré que la collecte des données assidue dans le temps n'est pas chose facile. Comme en témoignent les graphiques de présentations des résultats, après une dizaine de jours, les participants sont de moins en moins précis dans leur collecte de données.

Bien que les utilisateurs semblent le concevoir comme tel, nous venons de souligner l'incapacité du bracelet Fitbit Flex de mesurer la totalité du réel de l'individu.

⁴³ Anderson, C (2008), http://archive.wired.com/science/discoveries/magazine/16-07/pb_theory (Consulté en décembre 2013)

La deuxième raison pour laquelle la quantification de soi ne peut pas être considérée comme une technique neutre, c'est que le bracelet Fitbit Flex répond à une logique commerciale. L'objet est en vente au prix de 99\$. Ce bracelet n'est pas « naturel », il est produit par la compagnie Fitbit et vendu dans le but d'apporter un retour sur investissement. En ce sens, il est également destiné à une logique commerciale. L'utilisation même du bracelet Fitbit s'inscrit dans un circuit de marchandisation conforme à l'idéologie néolibéraliste.

- La société Fitbit propose ainsi à l'utilisateur d'acheter d'autres bracelets, de couleurs différentes afin de pouvoir les changer au gré des humeurs et des styles vestimentaires.
- Le tableau de bord Fitbit peut être relié à d'autres applications qui pour certaines sont payantes.
- La société Fitbit met de l'avant des objets connectés - types pèse-personne, tensiomètre... - qui permettront à l'utilisateur de collecter plus de données. Autrement dit, de capturer un peu plus globalement le réel.

La compagnie Fitbit n'assure pas son retour sur investissement uniquement grâce à la vente d'outils de quantification de soi. Elle propose d'obtenir une version professionnelle du tableau de bord. Moyennant une compensation financière mensuelle, l'individu aura alors le droit de visualiser une analyse complète de ses données ainsi que des conseils pour améliorer ses résultats. Le bracelet Fitbit est un objet qui crée le désir d'une analyse approfondie. Après un mois d'utilisation, les participants manifestent le besoin d'une analyse qualitative de leurs données ; face à cela, la *version pro* fait office de solution adéquate pour améliorer son expérience de quantification. En plus de créer le désir, la société Fitbit l'encourage en proposant sur le tableau de bord, une version d'essai gratuite pendant une journée. Suite à cette offre gratuite, si l'utilisateur n'achète pas l'abonnement, plusieurs relances vont lui être envoyées par le biais des notifications sur le tableau de bord et des courriels

promotionnels. Les participants de notre expérience ont reçu ces courriels. Ils ont entendu le discours commercial de Fitbit. Néanmoins, aucun d'entre eux n'a mentionné ce point lors des entrevues semi-dirigées. Le fait que Fitbit puisse encourager la collecte de données personnelles et, son stockage sur une plateforme lui appartenant, afin de réaliser des profits financiers, n'a pas interpellé les participants.

La troisième critique que l'on peut adresser à la prétendue neutralité de la technique du bracelet Fitbit concerne la temporalité. Le bracelet est programmé pour collecter les données sur l'activité d'une journée. Même si l'utilisateur a la possibilité de fixer des objectifs hebdomadaires ou mensuels, il est évalué sur une base quotidienne. Le bracelet Fitbit détermine la période d'évaluation de la santé. Cette évaluation quotidienne semble provoquer chez les utilisateurs une modification de leurs représentations temporelles de la santé (ils considèrent consacrer davantage de temps à l'activité physique). En ce sens, la technique ne peut être considérée comme neutre.

De plus, l'évaluation quotidienne de l'activité physique se fonde sur des objectifs qui sont définis comme des valeurs implicites dans le tableau de bord. Même lorsque l'individu ajoute des données personnelles – son poids, sa taille, son sexe – susceptibles de faire varier l'activité d'une personne à l'autre, les objectifs restent les mêmes. Implicitement, il faut faire 10 000 pas par jour, 30 minutes actives, parcourir huit kilomètres. Même s'il est possible à tout moment de modifier ces objectifs, les participants de l'expérience ont démontré qu'aucun d'entre eux ne l'avait fait. Par contre, ils ont tous modifié leurs comportements quotidiens en vue d'atteindre des objectifs. En plus de cadrer l'activité dans le temps, le bracelet Fitbit concentre cette dernière autour d'objectifs. Il apparaît alors un mode de fonctionnement où les sujets modifient immédiatement leurs propres comportements dans le but d'atteindre une situation définie par la Technique. Dans notre cas il s'agit du nombre de pas, de la distance à parcourir ou encore du nombre de minutes actives. Pour reprendre le terme

de Foucault, il semblerait que nous soyons en présence d'un mode de régulation des comportements du sujet qui fonctionne par l'autodiscipline du sujet lui-même.

Le bracelet Fitbit apparait comme une technique qui ne peut être considérée comme neutre. En utilisant le bracelet Fitbit, les individus ont le sentiment de se confier à eux-mêmes, de modifier leurs comportements en fonction de ceux quantifiés. Ils s'expriment à travers un bracelet qui leur permettrait de découvrir le réel. Il semblerait toutefois que ce soit les utilisateurs qui se révèlent eux-mêmes au bracelet en ouvrant l'accès à leurs données. Les individus seraient submergés par l'abondance de données sur eux-mêmes. En ayant la possibilité d'avoir encore davantage de données, ils ne perçoivent pas l'impact que la technique Fitbit peut avoir sur eux. Nous avons démontré que le bracelet Fitbit n'est pas un outil de mesure totale, qu'il est porteur d'intérêts commerciaux et que les valeurs qu'il véhicule s'imprègnent chez les utilisateurs. Les participants réclament davantage de données sur leurs comportements et attendent que le bracelet leur fixe des objectifs à atteindre. Si les individus modifient leurs comportements en temps réel pour atteindre ces objectifs alors, il est tout à fait plausible d'évoquer ainsi la possibilité que nous soyons en présence d'une modalité de régulation sociale. Dans le cas de la quantification de soi, on peut se demander si les utilisateurs adaptent leurs comportements en fonction d'eux ou du bracelet Fitbit.

Dès lors que les utilisateurs corrigent immédiatement et automatiquement leurs comportements afin qu'ils correspondent aux objectifs définis par le bracelet Fitbit, alors le modèle du panoptique utilisé par Foucault pour décrire le fonctionnement implicite de la régulation sociale semble transposable au sujet de la quantification de soi. Se privant de toute extériorité, les individus semblent avoir pris la place des prisonniers et le rôle du surveillant serait assuré par le bracelet Fitbit. Se sachant observés en permanence, les individus modifient naturellement leurs comportements pour ne pas recevoir d'éventuelles sanctions. Dans le cas de la quantification de soi,

les individus modifient leurs habitudes afin d'adopter les comportements désignés par le bracelet Fitbit sous peine d'observer une courbe descendante ou un voyant rouge synonyme de dépréciation de sa santé. La différence que l'on peut souligner c'est que dans le cas du panoptique, la régulation des comportements a une portée restrictive des actions des sujets. Dans le cas de la quantification de soi, les comportements sont régulés pour pousser le sujet à atteindre son objectif, à le dépasser. En d'autres termes, à atteindre une production maximale de soi, tout en maximisant les objectifs commerciaux de rentabilité.

Dans cette métaphore du panoptique, si l'humain est le prisonnier de la technique, comment expliquer qu'il utilise cette technique volontairement ? Il semblerait que le sujet ne visualise pas les dangers d'une telle utilisation de la technique. Au contraire, le sujet est réceptif et réclame davantage de médiation technique dans la gestion de sa santé. Est-ce que c'est l'humain qui a besoin du bracelet Fitbit et de ses données pour advenir ou le bracelet qui a besoin de l'humain pour diffuser et imposer les idées et valeurs de ses fabricants ?

4.3 Système-monde

Le sujet hyperindividualiste semble bâtir sa santé autour d'une relation exclusive avec la technique. Les interactions entre l'humain et la technique, dans notre expérience, sont dénuées de toute extériorité. Si les sujets s'appuient uniquement sur le discours de la technique, et rejettent les autres discours, nous sommes en mesure de suspecter la présence d'un système-monde. C'est à dire en présence d'un discours qui se présente comme non-idéologique et prétend, grâce à la technique, pouvoir révéler le réel dans son ensemble. « Non seulement le Réel n'est plus soumis à la médiation symbolique (politico-idéologique), mais le politique et l'idéologique sont posés comme entraves au plein fonctionnement des rapports processuels (techniques) à la base du Réel » (Mondoux, Bonenfant, Ménard, Ouellet 2013) Un système ou toute

autre interprétation du réel est rejeté grâce à un discours qui a la prétention de révéler le « Réel » sans médiation. Dans le processus de quantification de soi, les individus excluent l'autre pour mieux s'appuyer sur la technique. Le bracelet Fitbit serait alors libre d'exercer sur ses utilisateurs une action normalisante qui n'est pas ressentie par les individus hyperindividualistes réclamant toujours plus de Techniques. Le bracelet Fitbit, nous l'avons vu précédemment, est chargé de prétentions commerciales, de valeurs du néolibéralisme qui tendent à la création de capitaux. Il imprègne ses valeurs auprès des utilisateurs sans que ses derniers les perçoivent. Nous sommes donc face à une idéologie qui se présente comme non idéologique. Autrement dit, la technique semble devenir le cadre ontologique du réel lui-même. La technique permet un rapport direct au réel et à soi-même. Mais pour Fischback, c'est le résultat inverse qui se produit, cette représentation de la technique prive les sujets du monde qui les entoure, car toutes les perceptions (de l'environnement dans lequel le sujet évolue, de lui-même) sont conditionnées par la technique (Fischback, 2011).

Le bracelet Fitbit est conçu pour calculer le nombre de pas. Nous avons dans notre terrain de recherche concentré une partie de nos observations sur les représentations de la marche. Lorsque l'on parle de la marche, il s'agit des déplacements quotidiens à la différence de la marche rapide.

Nous avons remarqué que la marche devenait une activité physique à part entière. Après avoir porté le bracelet Fitbit, nous avons demandé aux participants quels types d'activité physique ils pratiquaient et la marche est apparue dans la majorité des réponses. Interrogés sur ce point, les participants ont justifié cet ajout de la marche comme une activité sportive par le port du bracelet Fitbit. Cela leur a permis de réaliser qu'ils marchaient beaucoup et que les déplacements quotidiens permettaient de conserver un niveau d'activité physique acceptable lorsque l'objectif du nombre de pas (10 000/jour par défaut) était atteint.

Il est également possible d'observer une modification des effets de la marche sur la santé. À travers la classification des activités les plus bénéfiques pour la santé, on observe que la marche est considérée comme plus bénéfique pour la santé suite à l'utilisation du bracelet Fitbit Flex. À travers la valorisation de l'activité de marche, c'est l'ensemble des déplacements quotidien qui devient une zone « à exploiter ».

Conséquence de cette évolution de la représentation de la marche, le temps consacré à l'activité physique augmente. Les participants ont affirmé pratiquer plus d'activités physiques (4,9h en moyenne contre 4h avant l'expérience). Or, si on se fie aux données collectées par le bracelet Fitbit durant les quatre semaines de participation, nous ne pouvons pas observer une augmentation significative des minutes actives ou du nombre de pas effectués. Il est donc possible que les participants aient considéré les déplacements quotidiens réalisés en marchant comme étant des activités physiques.

Cette modification de la représentation de l'activité physique traduit une modification profonde au sein de la société. Dès lors que les déplacements sont considérés comme une activité à part entière pour la production de soi, il n'y aurait plus de temps mort. Les individus « capitalisent » chaque instant de leur journée. Se déplacer devient un temps de travail. Les comportements de l'individu sont analysés en temps réel grâce au bracelet Fitbit, ce qui permettrait d'encourager la production tout au long de la journée. Les comportements que nous avons observés chez les participants de l'expérience mettent en lumière cette régulation permanente et immédiate. Les participants ont adapté leurs comportements immédiatement après avoir visualisé leurs données. Le participant 6 a déclaré rentrer du travail en marchant plutôt qu'en métro lorsque le nombre de pas était insuffisant.

Ce phénomène de régulation sociale immédiat est encouragé par le concept d'accélération sociale développé par Harmut Rosa (Rosa, 2012). Les individus qui composent la société sont contraints d'advenir toujours plus vite au risque de se voir exclus. Ce qui se passe avec la dynamique de l'emploi et la décélération forcée du chômage semble observable avec le bracelet Fitbit. Les individus qui quantifient leur activité seraient en santé et ceux qui ne portent pas de bracelet ne pourraient pas savoir s'ils sont en santé. Pour Rosa, la vitesse est la norme sociale qui régit nos sociétés. Face au réel, l'humain n'aurait plus à construire socialement les normes, elles lui sont données. Le nombre de pas à effectuer dans une journée est fourni à l'utilisateur et il n'a pas besoin d'évaluer par lui-même la distance ou la durée d'activité nécessaire pour lui assurer un bon état de santé.

La vitesse apparaît comme la norme qui permet de distribuer la reconnaissance, car les règles spatiotemporelles ne sont plus construites sur la base du dialogue et de la négociation, elles sont révélées à l'homme par la technique. De ce fait, la lutte pour la reconnaissance dans la société moderne est devenue elle aussi un jeu de vitesse : puisque nous gagnons l'estime sociale à travers la compétition, la vitesse est essentielle à la reconnaissance. (Rosa, 2012, p. 79)

Cette accélération technique provoque ce que Rosa appelle une désynchronisation entre les sphères économiques et financières qui aspirent à toujours plus de vitesse et les sphères politiques qui sont, elles, portées par le débat nécessaire au maintien de la démocratie. « La désynchronisation est radicale entre le monde des bénéfices instantanés de la finance assistée par la haute technologie, et celui de l'économie réelle, du logement, de la consommation, beaucoup plus lent » (Rosa, 2010, Site web).⁴⁴

⁴⁴ Rosa, H (2010)

http://www.lemonde.fr/societe/article_interactif/2010/08/29/le-monde-magazine-au-secours-tout-va-trop-vite_1403234_3224_3.html (Consulté en mars 2014)

Si utiliser le bracelet Fitbit entraîne la participation implicite à une course pour la reconnaissance et l'affirmation de soi à travers son état de santé, on peut se demander si, dans l'utilisation de cette technique, la désynchronisation sociétale est perceptible.

Le bracelet Fitbit Flex répond nous l'avons vu, à la logique commerciale qui imprègne le discours dominant néolibéraliste. La notion de capitalisme communicationnel défini par Jodie Dean permet d'appréhender les rapports idéologiques des individus avec la technique. Le capitalisme communicationnel repose sur trois fantasmes qui semblent avoir une forte résonance chez les utilisateurs du bracelet Fitbit Flex. Le fantasme de l'abondance peut être observé à travers la quantité de données diffusée par le bracelet. Les utilisateurs préoccupés par les données du réel concernant leur corps ne laissent pas de place à des rapports politico-symboliques. Aucune remise en question des objectifs fixés et des données collectées n'est venue teinter notre expérience.

Le fantasme de la participation exprime la réduction de l'action politique à l'action de communiquer tend à se vérifier à travers la pratique de la quantification de soi. Par la gratification, les utilisateurs semblent avoir le sentiment d'être en bonne santé grâce aux interprétations des données qu'ils visualisent. De fait, les individus sont en santé dès lors qu'ils portent le bracelet Fitbit.

Les réseaux socionumériques sont des places privilégiées par le tableau de bord Fitbit pour pouvoir échanger, s'exprimer. Même si nos participants n'ont pas partagé leurs données, le discours de Fitbit et des institutions de quantification de soi promeut l'utilisation des réseaux socionumériques. Cette particularité rejoint le fantasme d'unité qui fait d'Internet un lieu où les individus considèrent pouvoir débattre avec tout le monde de manière fluide sans qu'aucun discours ne prenne le dessus. Ce qui a pour conséquence d'annuler le politique au nom de la technique. La technique est présentée comme le monde lui-même.

Ces observations suggèrent que le bracelet Fitbit pourrait induire chez les utilisateurs la même représentation du réel, afin qu'ils puissent échanger et améliorer leur santé. En ce sens, nous aurions dû être en mesure d'observer des communications entre utilisateurs sur les médias socionumériques. Au lieu de cela, les sujets n'ont pas communiqué sur les médias socionumériques. Dans ce discours, le réel n'est pas concentré autour des utilisateurs ce qui entraînerait l'exclusion des non-utilisateurs ; mais il semble être concentré autour de l'utilisateur, lui seul, ce qui a pour but d'exclure l'autre dans ce processus technique.

Cette situation est identifiable dans les propos tenus par les participants lors des entretiens semi-dirigés. Le participant 1 a indiqué le fait qu'il n'avait échangé aucun message concernant les données collectées sur sa santé, car ses amis, son entourage ont tous des avis différents sur les moyens d'être en bonne santé et il ne veut pas s'attarder à écouter des avis contraires aux siens.

Conformément aux fantasmes lacano-zizekien présentés par Jodie Dean, le capitalisme communicationnel met à profit la technique pour provoquer des pulsions fondamentales et occuper l'espace communicationnel destiné aux rapports sociopolitiques. Ce qui a pour but d'exclure tout autre discours. Les sujets ne sont pas portés à aller vers le « nous » (par exemple, percevoir la santé comme liée aux conditions de vie, aux institutions publiques) et par conséquent ne développent pas de discours autre que celui présenté par les données (l'individu entrepreneur de soi et producteur de données). Nous avons vu que les données appellent d'autres données qui incitent le sujet à sans cesse remplacer un objectif atteint par un autre.

La quantification de soi octroie à son utilisateur un sentiment de maîtrise sur son corps et sur sa santé alors que la technique semble décider de la qualité de son sommeil et du nombre de pas qu'il faut faire dans la journée. En ce sens, le bracelet Fitbit mériterait d'être représenté comme étant un objet technique capable de maintenir et renforcer le discours dominant en place. La quantification de soi exerce

une influence sur les utilisateurs en alimentant des rapports techniques qui permettent de contrôler la conformité des comportements des individus. Dans la mesure où la santé semble se construire autour d'objectifs à atteindre et à sans cesse dépasser, les rapports techniques peuvent être reproduits à l'identique. La quantification de soi est une technique capable de conforter l'utilisateur dans un sentiment d'autoproduction de soi-même, alors que dans le même temps, cette technique re-produit les valeurs de l'idéologie dominante. Ce qui conduit l'utilisateur à réclamer davantage de technique pour davantage d'amélioration.

Dans cette analyse du bracelet Fitbit Flex, la technique de quantification de soi soulève des problématiques qui dépassent le cadre de son utilisateur. Il semblerait en effet que la technique soit un outil capable d'isoler l'individu dans une relation avec la Technique qui vise à conditionner ses comportements et à rejeter tout autre discours en vue de maintenir une production de soi maximale. Dans les rapports qu'ils entretiennent, il semblerait que la technique impose un discours dominant à des sujets qui lui sont acquis. Les sujets étant isolés de tout autre discours par l'utilisation même de la technique, ils ne sont pas en mesure de contester.

Le bracelet Fitbit Flex peut-il incarner la menace heideggerienne : « celui d'une technique incarnant le pouvoir du pouvoir ; le pouvoir de la production devenu but en soi et ainsi épuisant le potentiel symbolique sous sa logique d'accumulation et d'arraisonement, intégrant l'humain lui-même à titre de ressource alors qu'ironiquement ce dernier s'en croit toujours maître de par cet usage qu'il en fait. » (Mondoux, 2009⁴⁵)

⁴⁵ Mondoux, A (2010) <http://andremondoux.com/> (Consulté en juin 2014)

CONCLUSION

Intérêt de la recherche

La quantification de soi connaît un développement croissant depuis son introduction en 2008. Depuis 2014 l'engouement se fait de plus en plus visible. Intrigué, nous avons examiné les outils qui sont déjà commercialisés et rapidement de nombreuses interrogations – soulevées dans l'introduction – sont apparues. Ce mémoire avait pour but d'observer les effets de la quantification de soi sur les représentations du corps et de la santé.

Pour cela, nous avons conduit une expérience sur un échantillon de huit participants. Facteur déterminant de notre recherche, aucun des participants n'avait déjà quantifié ses comportements. Après avoir sélectionné le bracelet Fitbit Flex, nous l'avons remis aux participants qui, durant un mois, ont quantifié leurs comportements comme ils le souhaitent. En plus des données qu'ils synchronisaient chaque jour, deux questionnaires posés avant et après l'expérience ont permis de mettre en lumière certaines évolutions. Une entrevue semi-dirigée a permis de conclure l'expérience et d'interroger les participants sur leur utilisation du bracelet Fitbit Flex.

Le premier constat que nous avons fait au cours de cette expérience est que les utilisateurs de bracelet Fitbit ne partagent pas ou très peu les données qu'ils ont collectées. Ils considèrent être les seuls à pouvoir comprendre ce que représentent les données. Ce qui traduit une représentation de la santé davantage individuelle et

personnelle. Cette observation corrobore la thèse de Sylvie Pharabod⁴⁶ selon laquelle la simple visualisation de ses données entraîne une réflexivité sur soi-même.

Le deuxième constat, c'est que les utilisateurs attendent du bracelet Fitbit qu'il renvoie toujours plus de données. Les utilisateurs réclament une analyse qualitative en temps réel des données qu'ils ont quantifiées, cela dans le but d'atteindre les objectifs qui sont définis et redéfinis, à l'infini, par le bracelet Fitbit lui-même.

Le troisième constat concerne l'utilisateur et son comportement. À travers l'exemple précis de la marche, nous avons pu observer que l'utilisateur du bracelet Fitbit adapte son comportement en temps réel pour correspondre aux attentes fixées par l'objectif à atteindre.

Ces trois constats ont permis de démontrer que la quantification de soi est une Technique qui peut tendre à faciliter et alimenter la normalisation des comportements individuels dans nos sociétés.

Le sujet pense se confier à soi-même pour ne pas impliquer l'autre – incapable de comprendre les données – alors qu'il se confie entièrement à la Technique. Les sujets attendent une rétroaction venant de la Technique, constituée d'une analyse des données collectées en temps réel dans le cadre d'objectifs à atteindre. Analyse qu'ils suivent attentivement, car les sujets modifient leurs comportements.

Cette utilisation restreinte de la technique ouvre le champ de la normalisation des comportements par l'autodiscipline demandée et appliquée par les sujets. La connaissance de son corps et l'amélioration de ses performances apparaissent comme seul moyen d'advenir. L'idéologie dominante qui se présente comme non idéologique confine le sujet dans une relation quasi exclusive avec la Technique. La

⁴⁶ Pharabod, Anne-Sylvie et al. (2013), La mise en chiffres de soi Une approche compréhensive des mesures personnelles, Réseaux, n° 177, p. 97-129.

quantification de soi façonnerait une relation qui permet d'asseoir le pouvoir en place tout en excluant toute autre forme possible.

Loin de nous l'idée de diaboliser une technique qui peut permettre à certains utilisateurs de poursuivre des efforts de remise en formes ou tout autre objectif. Ce mémoire est l'occasion de soulever des questions concernant une utilisation de la Technique de plus en plus accrue au sein de nos sociétés. Une volonté de dénoncer les abus d'une idéologie, en apparence non-idéologique, qui gratifie et valorise l'individu uniquement par l'exposition numérique de ses avancements pour maintenir sa position dominante. Je Like donc je suis – ils publient, nous savons.

Limites de la recherche

Toute recherche comporte ses limites dont il est important de tenir compte lors de l'interprétation des résultats.

Ainsi, et contrairement à la prétention totalisante de la Technique de quantification de soi, il nous est impossible d'affirmer que les constats que nous avons tirés des suites de l'expérience réalisée sont systématiquement observables chez les adeptes de la quantification de soi. Nous avons cherché à réunir des participants qui représentent les utilisateurs potentiels de cette Technologie⁴⁷.

De plus, notre recherche est basée sur huit participants qui n'ont pas ou très peu partagé leurs données sur les réseaux socionumériques. Bien qu'utilisateurs réguliers de Facebook et/ou Twitter, rien ne laissait présager cette situation et rien ne permet

⁴⁷ Participant ayant en 18 et 24 ans, à l'aise avec l'informatique et utilisant régulièrement les réseaux socionumériques.

d'affirmer que tous les porteurs de bracelet Fitbit Flex ne partagent pas leurs données. Un réseau de partage existe et fonctionne, mais nous retenons pour les nouveaux utilisateurs que cela ne semble pas correspondre à leurs attentes. Il est important de spécifier que les participants à l'inverse des autres utilisateurs n'ont pas acheté leur bracelet Fitbit Flex, il leur a été prêté. On peut penser que l'achat implique une volonté d'implication plus forte.

Pour finir, notre recherche s'est concentrée sur l'utilisation d'un outil de quantification en particulier ; le bracelet Fitbit Flex. Si ce produit est un des pionniers, il ne peut prétendre représenter la Technique de quantification de soi à lui seul. Durant la réalisation de notre recherche, d'autres produits ont été commercialisés intégrant la mesure de nouvelles données comme le poulx, la géolocalisation, les escaliers montés...

Pistes de recherches possibles

Ces nouveaux outils semblent soulever davantage les problématiques que nous avons traitées au cours de ce mémoire.

Dans un premier temps, on remarque l'émergence de produits toujours plus discrets et toujours plus esthétiques⁴⁸. Signe d'un effort de simplification du processus de collecte de données, ces outils peuvent être portés plus simplement et surtout plus souvent. Ce qui représente un pas de plus vers le monitoring continu des comportements.

En parallèle on remarque le développement de plateforme de centralisation des données. Apple a lancé au printemps 2014 sa propre plateforme iHealth. Véritable

⁴⁸ Fitbit a mis en place un partenariat avec la marque de bijou Tory Burch pour une collection spéciale. <http://www.objetconnecte.net/accessoires-fitbit-tory-burch/> (Consulté en juillet 2014)

carnet de santé numérique, ces outils permettent de centraliser les données collectées par les différents objets connectés (fréquence cardiaque, taux de glucose dans le sang, poids, activité physique, sommeil, etc.).

En premier lieu, la simplification du processus de quantification de soi intègre les remarques soulevées par les participants de notre expérience. La collecte est trop contraignante alors que ces derniers souhaitent obtenir plus d'information. Il peut être intéressant de questionner la véracité scientifique des données collectées grâce aux outils de quantification de soi.

Ensuite, à travers la collecte de données de plus en plus automatique, on peut également s'interroger sur le rôle de la ludification dans l'adaptation en temps réel des comportements. Les applications de quantification de soi permettent en effet de ludifier des activités qui au départ ne relevaient pas du jeu. Il serait intéressant d'observer ces applications et la manière dont les résultats sont présentés dans chacune de ces applications. Jusqu'où l'individu peut-il aller pour débloquent un nouveau badge/niveau ?

Avec le développement du monitoring quotidien et la centralisation de l'information collectée grâce aux objets connectés dans des bases de données, on est en mesure de se demander comment les données sont utilisées. À mesure que l'individu prend le contrôle de son corps grâce à la Technique, la régulation des comportements entrevue dans notre recherche semble de plus en plus proche de notre quotidien. La surveillance des individus semble de plus en plus quotidienne. Au point d'être banalisée ?

La Technique doit continuer à être utilisée, mais l'humain doit veiller à ne pas se mettre au service de cette Technique. Il semble plus nécessaire qu'intéressant de questionner l'utilisation des données collectées grâce à la technique de quantification

de soi. Au regard des politiques de confidentialité⁴⁹ définies par Fitbit, on est en mesure de questionner l'utilisation qui est faite de nos données personnelles ? En matière de santé, on peut également s'interroger sur le rôle des pouvoirs publics. À qui incombent la charge, et la légitimité, de définir les comportements qui seront « bons » pour chaque individu de la société ?

Sans la prise de conscience et la sécurisation des données personnelles, nos sociétés courent le risque que les individus soient isolés les uns des autres dans une relation exclusive à la Technique.

En fournissant de l'information personnelle, les individus se rendent vulnérables à un système technique avec lequel, ils semblent difficilement pouvoir discuter.

« Everyone needs to understand data structures..and all too few people do[.] So, algorithms are optional, but in the future everyone must be data literate... or their lives will be destroyed by those who are.⁵⁰ »

⁴⁹ « Sous réserve du respect par Fitbit des paramètres de confidentialité que vous sélectionnez dans le cadre des Services Fitbit, vous concédez par les présentes à Fitbit une licence perpétuelle, irrévocable, non exclusive, mondiale et non soumise à redevance l'autorisant à concéder des sous-licences de ces droits à des tiers, à reproduire, distribuer, transmettre, représenter publiquement, diffuser publiquement, représenter numériquement, modifier, créer des travaux dérivés de, et à utiliser de quelque manière que ce soit et à exploiter commercialement tout texte, photographie ou autre donnée et information que vous publiez sur les Services Fitbit (collectivement, le « Contenu généré par l'utilisateur ») sur tout support existant actuellement ou qui sera développé ultérieurement, y compris mais de façon non limitative, sur les sites Web, au format audio et dans tout format de publicité-presse.»

Site web Fitbit.com, Extrait des termes et conditions d'utilisation (Consulté en mars 2014)

⁵⁰ Elective-C, May 15, 2012 (3:04 a.m.), comment on Jeff Atwood, "Please Don't Learn to Code," Coding Horror, May 15, 2012, <http://www.codinghorror.com/blog/2012/05/please-dont-learn-to-code.html>. (Consulté en février 2014)

ANNEXE A : PRÉVISION DU DÉROULEMENT DE LA RECHERCHE

Action	Date	Lieu	Description
Appel à candidature	1 Avril 2014	À la suite du cours donné par André Mondoux	À la fin du cours, proposer à tous les étudiants de participer, leur expliquer le but et les modalités de la recherche. Faire remplir le questionnaire de sélection aux étudiants désireux de participer.
Sélection des 10 participants	Du 2 au 10 Avril 2014	/	En fonction des questionnaires remplis, sélectionner 10 étudiants avec des profils (sportif, technologique) variés.
Rencontre 1 avec le premier groupe de participants	15 Avril 2014	Local de l'UQAM réservé pour 1h	Convoquer 5 participants (Groupe 1) pour leur administrer le questionnaire pré-utilisation. Ensuite, leur distribuer : le guide d'utilisation du bracelet Fitbit, les accès au tableau de bord Fitbit, ainsi que les bracelets.

Observation non participante	Du 15 Avril au 14 Mai	Tableau de bord Fitbit	Le groupe de participants n°1 utilise le bracelet Fitbit durant un mois et le synchronise chaque jour. Le chercheur a accès par Internet à leur tableau de bord Fitbit et observe les comportements des participants
Rencontre 2 avec le premier groupe de participants	17 Mai 2014	Local de l'UQAM réservé pour 1h	Le groupe de participants n°1 est convoqué pour rendre le bracelet Fitbit. Puis répondre au questionnaire post-utilisation.
Rencontre 1 avec le deuxième groupe de participants	17 Mai 2014	Local de l'UQAM réservé pour 1h	Convoquer 5 participants (Groupe 2) pour leur administrer le questionnaire pré-utilisation. Ensuite, leur distribuer : le guide d'utilisation du bracelet Fitbit, les accès au tableau de bord Fitbit, ainsi que les bracelets.
Observation non participante	Du 17 Mai 14 Juin 2014	Tableau de bord Fitbit	Le groupe de participants n°2 utilise le bracelet Fitbit durant un mois et le synchronise chaque jour. Le chercheur a accès par Internet à leur tableau de bord Fitbit et observe les comportements des participants

Rencontre 2 avec le deuxième groupe de participants

15 Juin 2014

Local de l'UQAM
réservé pour 1h

Le groupe de participants n°2 est convoqué pour rendre le bracelet Fitbit. Puis répondre au questionnaire post-utilisation.

Entrevue individuelle semi-dirigée

21 et 22 Juin
2014

Salle de cours de
l'UQAM

Les participants sont convoqués individuellement pour une entrevue semi-dirigée d'une vingtaine de minutes. Le chercheur va présenter ses premières observations à chacun des participants.

ANNEXE B : QUESTIONNAIRE DE SÉLECTION DES PARTICIPANTS

Le présent questionnaire vous est distribué, car vous souhaitez participer à la recherche "La quantification de soi dans les médias socionumériques". Seuls 10 participants seront sélectionnés. Si vous n'êtes pas sélectionné(e) pour participer à cette recherche, ce présent formulaire sera détruit et aucunes de vos informations ne sera conservées. L'anonymat des participants sera également respecté durant la totalité de la recherche.

Renseignements personnels :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Âge :

.....

Adresse courriel :

.....

1) Quel réseau social utilisez-vous ?

☐ Facebook

☐ Twitter

☐ Aucun

2) À quelle fréquence utilisez-vous ces réseaux socionumériques ?

☐ Pas du tout

☐ Un peu

☐ Moyennemen

☐ Beaucoup

3) Pratiquez-vous une activité physique ?

☐ OUI

☐ NON

Si oui laquelle / lesquelles ?

.....
.....

4) Avez-vous déjà entendu parler du Quantified Self ?

☐ OUI

☐ NON

5) Quelles sont vos connaissances du Quantified Self ?

☐ Je connais

☐ J'ai lu

☐ J'en ai entendu parlé

☐ J'en ai fait l'utilisation

☐ Autre

6) Dans quel but utilisez-vous les réseaux socionumériques ?

☐ S'informer

☐ Dialoguer

☐ Publier vos propres données
données

☐ Partager des

☐ Observer

☐ Autre

.....

7) Combien de temps passez-vous par jours sur les réseaux socionumériques ?

.....

8) Suivez-vous actuellement un régime particulier ?

☐ Oui

☐ Non

9) Souffrez-vous d'une allergie aux bracelets en plastique, caoutchouc, latex ?

☐ Oui

☐ Non

10) Quel est votre niveau de familiarité avec l'informatique ?

☐ Médiocre
Excellent

☐ Passable

☐ Moyen

☐ Bon

☐

11) Quels sont les équipements dont vous disposez ? Reliez entre eux ceux que vous synchronisez régulièrement entre eux. (Expl : tablette et montre reliée au ordinateur portable)

☐ Ordinateur portable

☐ Montre numérique

☐ Téléphone intelligent

☐ Tablette tactile

☐ Ordinateur de bureau

☐

Autre.....

12) Combien de temps consacrez-vous à l'activité physique par semaine ?

.....

Si je suis sélectionné(e), je m'engage à porter durant un mois un bracelet connecté Fitbit, à synchroniser mes données quotidiennement. J'accepte que des données concernant mes comportements quotidiens soient observées, analysées et utilisées dans le cadre de cette recherche.

Date et signature

ANNEXE C : QUESTIONNAIRE PRÉ-EXPÉRIMENTATION

Ce présent questionnaire vous est remis, car vous avez été retenu pour participer à la recherche « La quantification de soi dans les médias socionumériques ». Un numéro va vous être attribué, il permettra de vous identifier et assurer votre anonymat durant toute la durée de cette recherche. Avant de commencer à utiliser le bracelet connecté Fitbit nous souhaitons avoir votre avis concernant des thèmes comme la santé, le sport, la quantification de soi ainsi que les raisons qui vous poussent à participer volontairement à ce projet de recherche.

N° participant :

1) Quelle(s) activité(s) physique(s) pratiquez-vous ?

.....

2) Combien d'heure(s) par semaine consacrez-vous à votre activité physique ?

.....

.....

3) Êtes-vous allé voir un médecin au cours de l'année dernière ?

☐ OUI

☐ NON

4) Pourquoi pratiquez-vous une activité physique ?

(Une seule réponse possible)

☐ Ne pas être malade

☐ Se conformer aux normes
médicales
et sociales

☐ Optimiser son corps

☐ Prévenir les maladies

5) Hiérarchisez, selon vous, les activités physiques les plus bénéfiques pour la santé?
(Classez-les de 1-très bénéfique à 7-peu bénéfique)

☐ Course à pied

☐ Natation

☐ Marche à pied

☐ Activité à basse intensité
(Yoga, Taï-chi...)

☐ Entraînement en salle

☐ Activité à haute intensité
(Soccer, Hockey, Basketball...)

☐ Autre(s) (précisez)

.....

6) Selon vous, à quelle fréquence est-il nécessaire de se questionner sur son état de santé ? (Une seule réponse possible)

☐ Toutes les heures

☐ Tous les jours

☐ Toutes les semaines

☐ Tous les mois

☐ Tous les 6 mois

☐ Une fois par an

7) Hiérarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.
(Classez-les de 1-très influent à 5-peu influent)

☐ L'indice de masse corporelle (IMC)

☐ Le stress

☐ L'entourage (amis, famille...)

☐ Nombre d'heures de sommeil

☐ L'éducation (habitude)

8) Quel est votre avis par rapport aux affirmations suivantes :

La santé est quelque chose d'uniquement personnel, chacun est responsable d'entretenir son corps comme il le désire.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

Une activité sportive régulière suffit à être en bonne santé.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

Marcher une heure par jour est suffisant pour rester en santé.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

La santé de chacun relève également de l'action des services publics de santé.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

9) Hiérarchisez les produits que l'on retrouve le plus souvent à votre table ?
(Classez les de 1-Tous les jours à 10-pas souvent)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fruits | <input type="checkbox"/> Plats frais préparés |
| <input type="checkbox"/> Légumes | <input type="checkbox"/> Plats Surgelés |
| <input type="checkbox"/> Viande | <input type="checkbox"/> Poisson |
| <input type="checkbox"/> Féculents | <input type="checkbox"/> Produits laitiers |
| <input type="checkbox"/> Dessert (Jel-O, crème glacée, biscuits) | |

10) Pensez-vous être en bonne santé ?

☐ OUI

☐ NON

11) Hiérarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé.
(Classez-les de 1-très influent à 5-peu influent)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> L'hérédité | <input type="checkbox"/> Le poids |
| <input type="checkbox"/> Nombre d'heures d'activité | <input type="checkbox"/> Calories ingérées |
| <input type="checkbox"/> L'emploi occupé | |

12) Qu'est-ce qui vous permettrait d'améliorer votre état de santé ?
(Deux réponses possibles)

- ☐ Connaître les bonnes pratiques à adopter
- ☐ Avoir un suivi médicalisé (nutritionniste, coach...)
- ☐ Être informé sur les activités, lieux à ma disposition.
- ☐ Avoir des données sur mon corps (poids, calories absorbées / dépensées)
- ☐ Un budget approprié.

13) Pour être en santé quels sont selon vous les facteurs de réussite les plus importants ?

(Classez les de 1-très important à 3-peu important)

- ☐ Faire des efforts constants (Stopper une mauvaise habitude)
- ☐ Se fixer des objectifs à atteindre (Diminuer le nombre de calories absorbées)
- ☐ Faire des efforts intenses (Semaine de detox)

14) Hiérarchisez les personnes avec qui êtes-vous le plus à l'aise pour parler de votre santé ?(Classez-les de 1-Très à l'aise à 6-peu confortable)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Amis | <input type="checkbox"/> Ma famille |
| <input type="checkbox"/> Mon coach | <input type="checkbox"/> Mon conjoint, conjointe |
| <input type="checkbox"/> Mon médecin | <input type="checkbox"/> Réseaux sociaux. |

15) Une fois votre objectif de santé atteint, quel serait votre premier réflexe ?
(Une seule réponse possible)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je peux me laisser aller | <input type="checkbox"/> Je me surveille de temps en temps |
| <input type="checkbox"/> Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre | |

16) Que signifie pour vous être en bonne santé ?

.....

.....

.....

.....

.....

17) Que pourriez-vous améliorer pour être en meilleure santé ?

.....

.....

.....

.....

.....

18) Qu'attendez-vous de l'expérience de quantification de soi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Je déclare participer à ce projet de recherche sur la base du volontariat. Je m'engage à porter le bracelet tous les jours durant un mois, et à synchroniser mes résultats quotidiennement. J'accepte que les données de ce questionnaire ainsi que celle accessible sur mon profil Fitbit soient collectées, analysées et utilisées dans le cadre de cette recherche. Je m'engage à rendre le bracelet connecté Fitbit ainsi que tous les accessoires qui m'ont été prêtés dans un parfait état de fonctionnement dès la fin du mois d'utilisation. Si une gêne quelle qu'elle soit survient lors de l'utilisation du bracelet connecté Fitbit, cessez de le porter immédiatement et contactez le responsable de la recherche.

Date et Signature

ANNEXE D : QUESTIONNAIRE POST-EXPÉRIMENTATION

Ce présent questionnaire vous est remis, car vous venez de terminer votre expérience de quantification. Vous avez porté le bracelet connecté Fitbit durant un mois et synchronisé vos données quotidiennement. Nous souhaitons obtenir des informations concernant votre expérience. Même si un entretien est prévu dans quelques semaines, nous souhaitons recueillir vos premières réactions.

N° participant :

1) Quelle(s) activité(s) physique(s) pratiquez-vous ?

.....

2) Combien de temps par semaine consacrez-vous à votre activité physique ?

.....

.....

3) Hiérarchisez, selon vous, les activités physiques les plus bénéfiques pour la santé?
(Classez-les de 1-très bénéfique à 7-peu bénéfique)

☐ Marche à pied

☐ Natation

☐ Course à pied

☐ Activité à basse intensité
(Yoga, Taï-chi...)

☐ Entraînement en salle

☐ Activité à haute intensité
(Soccer, Hockey, basketball...)

☐ Autre(s)(précisez)

.....

4) Selon vous, à quelle fréquence est-il nécessaire de se questionner sur son état de santé ? (Une seule réponse possible)

☐ Toutes les heures

☐ Tous les jours

☐ Toutes les semaines

☐ Tous les mois

☐ Tous les 6 mois

☐ Une fois par an

5) Hiérarchisez les personnes avec qui vous êtes le plus à l'aise pour parler de votre santé ? (Classez-les de 1-Très à l'aise à 6-peu confortable)

☐ Amis

☐ Ma famille

☐ Mon coach

☐ Mon conjoint, conjointe

☐ Mon médecin

☐ Réseaux sociaux.

6) Hiérarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé. (Classez-les de 1-très influent à 5-peu influent)

☐ L'hérédité

☐ Le poids

☐ Nombre d'heures d'activité

☐ Calories ingérées

☐ L'emploi occupé

7) Hiérarchisez, selon vous, les facteurs qui selon vous, influencent le plus la santé. (Classez-les de 1-très influent à 5-peu influent)

☐ L'indice de masse corporelle (IMC)

☐ Le stress

☐ L'entourage (amis, famille...)

☐ Nombre d'heures de sommeil

☐ L'éducation (habitude)

8) Qualifiez-vous l'expérience de quantification que vous avez vécue comme positive ?

☐ Oui

☐ Non

9) Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10) Pourquoi pratiquez-vous une activité physique ?
(Une seule réponse possible)

☐ Ne pas être malade

☐ Se conformer aux normes
médicales
et sociales

☐ Optimiser son corps

☐ Prévenir les maladies

11) Quel est votre avis par rapport aux affirmations suivantes :

La santé est quelque chose d'uniquement personnel, chacun est responsable d'entretenir son corps comme il le désire.

☐ Tout à fait d'accord

☐ Plutôt d'accord

☐ Plutôt en désaccord

☐ Pas du tout d'accord

Une activité sportive régulière permet d'être en bonne santé.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

Marcher une heure par jour est suffisant pour rester en santé.

- ☐ Pas du tout d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Tout à fait d'accord

La santé de chacun relève également de l'action des services publics de santé.

- ☐ Tout à fait d'accord
- ☐ Plutôt d'accord
- ☐ Plutôt en désaccord
- ☐ Pas du tout d'accord

12) Quels sont les outils de partage que vous avez mobilisé au cours de votre expérience de quantification ? (Plusieurs réponses possibles)

☐ Facebook

☐ Twitter

☐ Discussion en face à face

☐ Autre(s) (précisez)

.....

13) Quelle a été votre fréquence de partage des résultats sur les médias sociaux numériques ? (Une seule réponse possible)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par jours | <input type="checkbox"/> Quotidiennement |
| <input type="checkbox"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="checkbox"/> Une fois par semaine |
| <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par semaine | <input type="checkbox"/> Aucun partage |

14) Avez automatisé grâce à Fitbit la publication de vos résultats sur Facebook et/ou Twitter ?

- ☐ Oui ☐ Non

15) Qu'est-ce qui vous permettrait d'améliorer votre état de santé ? (Deux réponses possibles)

- ☐ Connaître les bonnes pratiques à adopter
- ☐ Avoir un suivi médicalisé (nutritionniste, coach...)
- ☐ Être informé sur les activités, lieux à ma disposition.
- ☐ Avoir des données sur mon corps (poids, calories absorbées / dépensées)
- ☐ Un budget approprié.

16) Quels commentaires avez-vous reçus le plus fréquemment ? (choix multiple)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Des encouragements | <input type="checkbox"/> Du Soutien |
| <input type="checkbox"/> Des incompréhensions | <input type="checkbox"/> Des défis, challenges |
| <input type="checkbox"/> Des moqueries | <input type="checkbox"/> Autre (précisez) |

.....

17) Une fois votre objectif de santé atteint, quel serait votre premier réflexe ?
(Une seule réponse possible)

☐ Je peux me laisser aller
temps

☐ Je me surveille de temps en temps

☐ Je me fixe de nouveaux objectifs à atteindre

18) Hiérarchisez les produits que l'on retrouve le plus souvent à votre table ?
(Classez les de 1-Tous les jours à 10-pas souvent)

☐ Fruits

☐ Plats frais préparés

☐ Légumes

☐ Plats Surgelés

☐ Viande

☐ Poisson

☐ Féculents

☐ Produits laitiers

☐ Dessert (Jel-O, crème glacée, biscuits)

19) Vis à vis de la quantification de soi vous êtes :

☐ Sceptique

☐ Enthousiaste

☐ Convaincu

☐ Contre

☐ Convertie

☐ Neutre

20) Principalement quelle est la nature des commentaires que vous avez reçu
concernant les résultats que vous avez partagés

☐ Positif

☐ Neutre

☐ Négatif

21) Pour être en santé quels sont selon vous les facteurs de réussite les plus importants ?

(Classez les de 1-très important à 3-peu important)

- ☐ Faire des efforts constants (Stopper une mauvaise habitude)
- ☐ Se fixer des objectifs à atteindre (Diminuer le nombre de calories absorbées)
- ☐ Faire des efforts intenses (Semaine de detox)

22) Quelles sont les remarques que vous avez le plus entendues lorsque vous parliez de votre expérience de quantification ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

23) Que signifie pour vous être en bonne santé ?

.....

.....

.....

.....

.....

Je déclare participer à ce projet de recherche sur la base du volontariat. J'affirme avoir porté(e) le bracelet tous les jours durant un mois, et j'ai synchronisé(e) mes résultats quotidiennement. J'accepte que les données de ce questionnaire ainsi que celle accessible sur mon profil Fitbit soient collectées, analysées et utilisées dans le cadre de cette recherche.

Date et Signature

ANNEXE E : GRILLE D'OBSERVATION

1) Les utilisateurs utilisent la quantification pour s'exprimer – Production de soi**- Le partage de l'information chiffrée**

==> Observation non participante (option cochée ou non)

Questionnaire 2 = 13 / 14

Entrevue semi-dirigée : *As-tu partagé avec quiconque ton nombre de pas / calories donnée chiffrée ?*

- Les réseaux socionumériques mobilisés

==> Questionnaire 2 = 12

Entrevue semi-dirigée

As-tu diffusé des données chiffrées sur des réseaux socio numériques ?

- Fréquence d'analyse

==> Questionnaire 1 = 6

Questionnaire 2 = 4 (évolution)

- Forme du message diffusé

==> Observation non participante (option cochée ou non) /

Questionnaire 2 = 14 et 12

Entrevue semi-dirigée

Automatiserais-tu le partage sur un site dédié ?

- Data = connaissance

==> Questionnaire 2 = 15 et 21

Entrevue semi-dirigée

Qu'as-tu appris des choses sur toi, tes habitudes à la suite de cette expérience ?

- La quantification et les autres

==> Questionnaires 2 = 8 – 9 / 19 / 20 / 22

2) La Technique utilise les individus pour s'exprimer

- Modification de la pratique sportive

==> Typologie d'activité

Questionnaire 1 = 1

Questionnaire 2 = 1 (évolution)

Les activités que tu considères comme physiques ne sont plus les mêmes, pourquoi ?

==> Durée

Questionnaire 1 = 2

Questionnaire 2 = 2 (évolution)

Entrevue semi-dirigée : Pourquoi te préoccupes-tu de ta santé plus régulièrement ?

- Modification de la représentation de l'activité physique

==> Questionnaire 1 = 5 / 8 b et c / 4

Questionnaire 2 = 3 / 11 b et c / 10

Entrevue semi-dirigée

- Modification des habitudes alimentaires

==> Questionnaire 1 = 9

Questionnaire 2 = 18

Entrevue semi-dirigée : Penses-tu avoir modifié tes habitudes alimentaires ?

- Évolution des représentations de la santé

==> État actuel

Questionnaire 1 = 3 / 10

==> Ce qu'est la santé

Questionnaire 1 = 16

Questionnaire 2 = 23

==> Constituants de la santé

Questionnaire 1 = 7 / 11 / 13 / 8 a et d

Questionnaire 2 = 7 / 6 / 21 / 11 a et d

==> Outils pour améliorer sa santé

Questionnaire 1 = 12 / 17

Questionnaire 2 = 15 /

==> La temporalité de la santé

Questionnaire 1 = 15 / 6

Questionnaire 2 = 17 / 4

==> Interlocuteurs santé

Questionnaire 1 = 14

Questionnaire 2 = 5

Entrevue semi-dirigée : La santé est-elle devenue un sujet plus facile à aborder avec des personnes proches ?

ANNEXE F : PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS

Participant 1

Le participant numéro 1 utilise les deux réseaux socionumériques – Facebook et Twitter - compatibles avec le bracelet connecté Fitbit Flex. Il nous a informés passer entre 1 et 2 heures par jour sur ces réseaux socionumériques et considère que c'est beaucoup. Il a commencé à utiliser ses réseaux sociaux principalement pour observer ce qui se passait, ce que ses amis partageaient et il le consulte aujourd'hui par habitude. Il ajoute également que la messagerie instantanée est un moyen de communication efficace qu'il utilise souvent. Twitter, et de plus en plus Facebook sont pour le participant 1 un très bon moyen de s'informer. Les publications qu'il partage sont principalement des articles de presse qu'il juge pertinents ou des photos drôles. Jamais de photos de lui. À travers ses partages, il cherche à engager des discussions, des réactions pour que tout cela ait un sens. Lors de l'entrevue individuelle, il nous a confié ne pas avoir peur de la surveillance sur ces réseaux. Il est familier avec l'informatique puisqu'il qualifie ses connaissances d'excellentes et possède un ordinateur portable, une tablette tactile et un téléphone intelligent.

Il affirme pratiquer une activité physique régulière. Ces dernières sont : la gym (aussi bien en salle qu'à l'extérieur) et le jogging. Il pratique ces activités à raison de 4h par semaine environ. Il avoue pratiquer une activité physique dans le but de rester mince. Il considère être en bonne santé et a consulté un médecin au cours de l'année dernière. Le participant 1 autoévalue son état de santé toutes les semaines. Il pourrait améliorer sa santé en mangeant à des heures plus régulières et en diminuant sa consommation de cigarettes. Il considère que la santé est une préoccupation de toutes

les semaines. Concernant sa définition de la santé, il écrit : « Faire de l'activité physique qu'on aime et surtout ne pas se priver lorsque l'on en a envie. »

Participant 2

Le participant numéro 2 utilise uniquement Facebook. Il affirme l'utiliser 1 heure par jour, ce qu'il définit comme une utilisation moyenne. Comme le participant 1, il a commencé par curiosité et affirme avoir pris l'habitude d'aller regarder ce qui se passe. Il est simple observateur et ne publie pas de contenu. Ce qu'il qualifie lui-même de présence passive. On peut toutefois nuancer sa passivité, car il tient une deuxième page sur Facebook lui permet de vendre des vêtements en ligne. Lorsqu'il a des choses à partager, il préfère le faire via la messagerie instantanée ou encore à l'intérieure de groupes privés. Si l'information l'intéresse, il n'a pas besoin de la partager pour se l'approprier. Facebook est pour lui un outil d'information et surtout de dialogue. La messagerie automatique est la partie qu'il visite le plus sur le site. Il est familier avec l'informatique puisqu'il affirme avoir d'excellence connaissance. Il possède un ordinateur portable, un ordinateur de bureau et un téléphone intelligent.

Concernant l'activité physique, le participant 2 pratique la natation, le vélo et s'entraîne au gym. Il passe environ 5 heures par semaine à pratiquer ces activités. Il s'entraîne dans le but d'avoir une bonne condition physique. Lui aussi se considère en bonne santé, mais n'est pas allé voir de médecin durant l'année précédent. Conscient de ses habitudes, il affirme pouvoir améliorer sa santé en préparant ses lunchs à l'avance et en étant plus discipliné dans sa pratique sportive. Pour lui, la santé est à considérer chaque année. Sa définition de la santé est d'avoir un bon IMC et un poids qui n'est pas excédent.

Participant 3

Le participant 3 utilise Facebook. Pour lui, c'est un moyen de communiquer très simple et rapide. Il partage peu de contenu, principalement des articles, vidéos d'information qui lui tiennent à cœur. Il admet également partager des photos pour partager des moments de sa vie, principalement lorsqu'il est en voyage en dehors du pays. C'est un bon moyen de donner des nouvelles à ses amis. Il passe entre 2 et 3 heures par jour sur Facebook, ce qu'il admet être beaucoup. Avec l'informatique en général, il se considère comme bon et possède un ordinateur portable, un téléphone intelligent et une tablette tactile.

Le participant 3 pratique plusieurs activités physiques, le patin, le vélo, la marche et la natation. Il consacre environ quatre heures par semaine à la pratique de l'activité physique. Ces exercices, il les fait dans le but d'être en bonne condition physique. Il admet se sentir en bonne santé et a consulté un médecin au cours de l'année précédente. Pour le participant 3, la santé est une considération de tous les jours. Pour améliorer son état de santé actuel, il affirme qu'il devrait manger moins, être moins stressé et plus régulier dans la pratique de ses activités physiques. Pour lui être en bonne santé c'est globalement avoir de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation...) et il évalue cela avec un bon souffle, un bon rythme cardiaque.

Participant 4

Le participant 4 utilise Facebook. Il considère utiliser beaucoup le réseau socionumérique, à raison de 15 minutes environ par jour. Le participant 4 a une utilisation complète de Facebook. En plus d'utiliser Facebook pour observer et s'informer sur l'actualité de ses amis ou du monde, il utilise également Facebook pour diffuser du contenu qu'il crée lui-même. Il s'agit le plus souvent de photos prises lors de moments entre amis ou des photos de voyage. Il considère qu'il a un

niveau de connaissance « excellent » en ce qui concerne l'informatique. Le participant 3 possède un ordinateur de bureau.

Chaque semaine, il consacre environ cinq heures à la pratique d'activité physique. Parmi les activités qu'il pratique, on retrouve la natation et l'entraînement en salle (musculature). Il s'applique à pratiquer une activité physique régulière dans le but d'être en bonne condition. Pour le participant 4, la santé est une considération de toutes les semaines. Il est allé voir un médecin au cours de l'année précédente et se considère en bonne santé. Pour améliorer sa santé, le participant 4 affirme devoir corriger son alimentation. Il considère qu'être en bonne santé c'est d'avoir une bonne condition physique et une alimentation riche en éléments nutritifs.

Participant 5

Le participant 5 est actif sur Facebook et possède également un compte Twitter qu'il utilise pour s'informer. Sur Facebook, il diffuse des données sur des sujets d'actualité, d'information et également des moments de vie personnelle, des activités, uniquement faites en groupe. S'il partage ses « *moments de vie* », c'est principalement dans le but d'informer ses amis, famille éloignée, de leur donner des nouvelles sans avoir à rédiger dix fois les mêmes courriels. En plus d'informer les autres, les partages lui permettent de créer un flux de souvenir avec des repères temporels. Il admet passer beaucoup de temps sur Facebook, à raison de 2 heures par jour. Il a d'excellentes connaissances en informatique, possède un ordinateur portable et un téléphone intelligent qu'il synchronise régulièrement.

Le participant 5 consacre deux heures par semaine à la pratique d'activité physique. Il pratique la course à pied. Il s'efforce de pratiquer cette activité dans le but de rester mince. Il se considère en bonne santé et n'est pas allé voir de médecin au cours de la dernière année. Le participant 5 déclare se préoccuper de son état de santé tous les mois. Pour améliorer sa santé, il désire manger plus sainement et pratiquer une

activité physique plus régulière. Il considère qu'être en bonne santé c'est d'abord de ne pas se frustrer tout en restant en forme, dynamique et vif.

Participant 6

Le participant 6 est celui qui utilise le plus activement les réseaux sociaux numériques. Sur Twitter, il s'informe régulièrement et partage également des informations sur des thèmes professionnels, jamais de tweets personnels. Sur Facebook, le participant 6 partage des photos, commentaires et articles sur des thèmes qu'il définit comme plus légers. Il partage des informations sur ses activités faites en groupe pour rester en contact et informer les amis qu'il ne voit pas souvent. Il considère passer beaucoup de temps sur les réseaux sociaux numériques. Par jour, il évalue le temps passé sur ces deux réseaux à trois heures environ. Il possède un ordinateur portable et un téléphone intelligent et considère avoir d'excellentes connaissances informatiques.

Il pratique le yoga et la marche. Il consacre environ 3 heures par semaine à ces activités physiques. Il pratique ces activités dans le but d'avoir une bonne condition physique. L'état de santé est une préoccupation qu'il questionne tous les jours. Il a vu un médecin au cours de l'année précédente et se considère en bonne santé. Pour lui, être en bonne santé signifie avoir une hygiène de vie correcte, ne pas être trop stressé et consulter un médecin régulièrement pour ne pas subir. Il déclare pouvoir améliorer sa santé en pratiquant une activité physique plus régulière combinée à une meilleure alimentation.

Participant 7

Le participant 7 utilise Facebook et Twitter. Il affirme passer beaucoup de temps sur ces réseaux socionumériques, entre deux et trois heures par jour. Il utilise ces réseaux principalement pour dialoguer avec des amis, s'informer et observer. Il diffuse de l'information dans le but d'informer les autres, de faire découvrir de nouvelles choses autour de la musique ou de l'art. Il ne diffuse pas de contenu personnel, quelques photos de voyage de temps en temps. Avec l'informatique, il considère avoir un bon niveau et il possède un ordinateur portable ainsi qu'un téléphone intelligent.

Concernant son activité physique, il pratique le jogging, la musculation, le football, le vélo et la danse. Ces activités l'occupent en moyenne 3h par semaine. Il pratique ces activités dans le but de rester mince et d'être en bonne condition physique. Le participant 7 évalue son état de santé tous les jours. Il a vu un médecin au cours de l'année précédente et affirme être en bonne santé. Être en bonne santé signifie pour lui avoir de saines habitudes de vie et être constant dans ses habitudes. Pour améliorer son état de santé actuel, il pense qu'il devrait dormir davantage, manger plus de fruits, organiser son temps correctement et être plus régulier dans sa pratique sportive.

Participant 8

Le participant 8 utilise Facebook et Twitter. Twitter est pour lui un outil d'information, un fil d'actualité en temps réel. Il utilise Facebook principalement pour communiquer avec ses amis grâce à la messagerie instantanée, pour s'informer, mais également pour observer ce qui se passe autour de lui. Il partage sur Facebook des articles d'actualité, des événements publics dans le but d'informer ses amis. Il admet passer beaucoup de temps sur les réseaux socionumériques, à raison de 5 heures par jour. Il possède de bonnes compétences en informatique et dispose d'un ordinateur portable, d'un téléphone intelligent et d'un ordinateur de bureau.

Le participant 8 consacre environ 5 heures par semaine à l'activité physique. Il fait principalement du vélo, du yoga et de la marche rapide. La marche rapide correspond à des déplacements effectués à pieds en maintenant un rythme de marche soutenu. Il pratique ces activités dans le but d'être en bonne condition physique. La santé est quelque chose qu'il questionne toutes les semaines et il n'est pas allé voir de médecin au cours de l'année précédente. Le participant 8 ne se considère pas en bonne santé. Une amélioration de son état de santé passerait par une pratique plus régulière de l'exercice physique, une diminution de sa consommation d'alcool et une réduction des aliments contenant du sucre synthétique. Il définit le fait d'être en bonne santé comme un acte de surveillance de son alimentation associée à une pratique régulière d'activité physique. Il ajoute qu'être en bonne santé c'est de ne pas être touché par la maladie.

ANNEXE G : TRANSCRIPTION DES ENTREVUES SEMI-DIRIGÉES

Considérations faites à l'ensemble des participants :

Comme tu peux le voir et comme c'est inscrit dans le formulaire de consentement que tu as signé, cette entrevue sera enregistrée pour faciliter la retranscription par la suite. Es-tu correct avec cela ?

-Oui

L'objectif de cette rencontre est de te poser des questions concernant des évolutions que j'ai pu remarquer entre tes réponses au premier questionnaire et au deuxième. Le but est de comprendre si tu as ressenti ces changements, comment tu as vécue cette expérience.

Il n'y a pas de jugement alors tu peux te sentir libre de dire les choses comme tu le penses.

Cette entrevue va se dérouler en deux parties. Durant la première partie, mes questions seront concentrées sur l'aspect communicationnel, le partage des données que tu as collectées. Dans la deuxième partie, nous parlerons de la santé.

Participant 1

Tu m'as dit ne pas avoir partagé d'information sur les réseaux sociaux, pourquoi ?

Je ne trouve pas ça pertinent de partager le contenu, ça n'intéresse pas les gens. Mais ça m'intéresse pas les gens le partage sur Facebook. On en voit beaucoup des gens qui cours avec des GPS et qui disent combien de kilomètres ils ont couru sur la petite carte, mais je trouve ça impertinent, il n'y a aucun intérêt. Je trouve ça limite, de trop se vanter de faire du jogging.

Un peu trop m'as-tu-vu ?

Ouais, si tu le fais, c'est pour toi, tu ne le fais pas pour les autres.

SI les données étaient partagées sur un autre réseau que Facebook, type réseau dédié au sport ou à une perte de poids, est-ce que tu partagerais plus facilement ?

Non, pas du tout...

Il n'y'a pas d'aspect communautaire pour toi dans cette pratique ?

Si c'est pour partager mes données avec mon entraîneur, puis lui il voit pour me faire un suivi, oui. Mais pas avec d'autres gens. Même un genre de coach personnel je partagerai, mais pas avec d'autres personnes. C'est plutôt personnel.

J'ai vu dans les réponses données, que maintenant c'était plus simple pour toi de parler de ta santé avec des personnes proches. As-tu ressenti cela ?

Je trouve qu'il y a trop d'avis qui circulent sur la santé et du coup je préfère en parler plus avec mon chum et mon coach vu qu'on est sur la même longueur d'onde. Chacun a son avis et il y a trop d'avis dans le monde en général pour en discuter alors qu'avec du monde proche on a plus les mêmes opinions.

Tu préfères discuter avec des personnes qui ont le même opinion que toi plutôt que d'aller confronter et essayer d'autres choses. Perdre du temps avec plein d'autres avis.

Ouais, exactement, perdre du temps avec des gens qui aurait d'autres opinions. Je ne dis pas qu'ils sont meilleurs que les miens, mais il y a beaucoup de choses qui circulent sur la santé et la nutrition, l'activité physique et ce qui crée trop de croyance populaire à défendre.

Mon ex était un entraîneur donc il avait pas mal de connaissance, en tout cas plus que le guide alimentaire canadien qui est un peu biaisé.

Pourquoi il est biaisé ?

Parce qu'il recommande 12 portions de produits céréaliers par jours et plein de produits laitiers alors que ce n'est pas bon pour le corps.

Donc tu crois plus ton coach qui a plus de connaissance que le guide alimentaire canadien ?

Oui, en fait, malheureusement, mais oui.

Ce n'est pas une théorie de la conspiration, mais c'est plus géré par des lobbys. Vu que le Canada est grand producteur céréalier et laitier, c'est bizarre que ça se retrouve là.

Tu penses que le coach est plus neutre par rapport à ça ?

Il est plus informé de différentes sources. Surtout des études indépendantes aux É.-U..

Au niveau de la santé un gros point c'est que la nature des activités que tu considères comme physiques a changé. Est-ce que tu t'en es rendu compte ?

À cause du bracelet, je me suis rendu compte que mon emploi était vraiment une des plus grosses activités physiques que je fais. Je me suis rendu compte que je marche entre 5 et 10 Kilomètres par soir ou je travaille au resto en plus de monter les escaliers et tout. Je me suis rendu compte qu'outre le gym et l'entraînement à l'extérieure que je fais, la marche est vraiment assidue comme je travaille 3 à 4 soirs par semaine et c'est une grosse dépense énergétique dans ma journée.

Ça a valorisé le côté physique de ton travail ?

Oui

Est-ce que tu t'es dit j'ai pas besoin d'aller au gym comme j'ai fait beaucoup de pas ?

Pas à ce point-là, mais je me suis dit que si je ne peux pas aller au gym, car je prends un shift de plus au resto, je vais tellement courir partout, porter des assiettes, monter des escaliers, soulever des bacs que finalement ça compense. C'est sur que ce n'est pas les mêmes muscles, la même activité, mais ça rend ça un peu moins triste.

Et avant ça t'aurais été un peu plus triste ? Tu serais allé au gym le lendemain pour te rattraper ?

Oh non, si je n'y vais pas ce n'est pas grave. Je ne me rends pas complètement dingue avec ça. Puis surtout que dans mon travail j'ai beaucoup d'activité et même plus que ce que je pensais.

Le participant visualise les captures d'écran faites durant le mois.

Tu marchais en moyenne 8 à 10 kilomètres par jours.

Est-ce que c'est exact ça ? Car je trouvais que c'était beaucoup. Comment ça se calcule ?

On s'est toujours posé la question à l'emploi, combien de kilomètres on faisait, et là on était vraiment surpris.

Justement, tu en as parlé à ton emploi, et tu m'as dit que tu n'avais pas partagé de données collectées. Est-ce que tu en as parlé avec d'autres personnes ?

Ouais, c'est devenu comme une petite blague parce que tout le monde savait que je portais le Fitbit, ils le voyaient, puis il m'appelait Android. Et, mettons on allait prendre un verre c'était comme : Oups, dis le pas à Fitbit ! C'était plus une blague que vraiment en parlé.

Mais au resto, les filles étaient intéressées, car elles marchent beaucoup aussi. Je leur disais : j'ai marché environ 8 km. Et elles me disaient : cool, ça donne une idée. Puis après on se disait additionnel ça aux escaliers qu'on monte puis c'est intéressant.

Hormis le côté blague, est-ce que des personnes se sont intéressées à l'objet, ses possibilités ?

Ouais, dans le fond je leur disais que c'était un peu un podomètre à 100 pièces. Mais je n'avais pas beaucoup d'engouement, ce n'était pas la folie furieuse pour aller s'en procurer un.

Et par rapport à ton sommeil, tu le quantifiais souvent.

Ouais, dès que j'y pensais, je le faisais. Mais le fait qu'il n'y ait pas de liens entre ta journée et ton sommeil ça me disait juste que c'est agité. C'est un peu abstrait. Ça ne me disait pas : on a senti que vous avez bien dormi. Ou encore : Votre sommeil est trop agité.

Est-ce que tu as vu des différences dans ton sommeil entre les journées ou tu faisais beaucoup de pas et d'autres moins ?

Non, je n'ai pas fait les liens, car il ne m'a pas mis en lien puis c'est à lui de le faire, j'imagine ; mais encore, c'est quoi une bonne qualité de sommeil ? On n'a pas d'information dessus. Mais ça aurait été intéressant de faire le lien. Est-ce qu'un sommeil où tu ne bouges pas c'est que tu dors mieux ? Dans le fond c'est tout ça que j'aurais aimé qu'il me dise.

L'autre point important c'est la fréquence de la considération de la santé. Est-ce que tu as pris conscience qu'avant d'utiliser le bracelet tu disais tu préoccupes de ta santé toutes les semaines et après tu as répondu toutes les heures.

Ah j'ai fait ça. Surement que Fitbit a joué dans ma tête, car tu peux savoir en live à combien de pas t'es rendu si tu tapes dessus, puis je l'avais sur mon téléphone. Des fois je me demande si je prends l'autobus. Ah OK, il me reste 2000 pas à faire ça serait niais. Mais toutes les heures quand même.

Tu n'as pas senti d'évolution radicale ?

Non, puis honnêtement je n'ai pas besoin de Fitbit, je le sais si j'ai fait du sport dans la journée ou la grosse patate.

Mais tu consultais souvent l'application ?

Bah je regarde Facebook, instagram puis Fltbit. Quand t'n'as rien à faire dans l'autobus, je checke et j'ai pris l'habitude. Mais ce n'était pas une obsession.

La description de ce qu'est une bonne santé a un peu évolué.

Ah oui ?

Je trouve que tu mets davantage l'accent sur l'importance d'être en activité contrairement à la définition que tu donnes avant l'expérience ou tu insistes sur l'équilibre, le fait de ne pas se priver.

Je pense que ce que je voulais dire c'est qu'en me rendant compte que mon travail était super actif, je me suis fait la réflexion que les gens qui partent de chez eux et qui travaillent dans un bureau doivent faire 1 km par jour et devrait prendre le temps d'aller au gym, prendre une marche.

Donc pour toi tu peux faire un peu ce dont tu as envie, ne pas te priver, car l'activité physique est induite dans ton travail...

Exactement, elle n'est pas forcée.

Puis avec Fitbit je me suis rendu compte que les 10000 pas par jours je pouvais les atteindre facilement, sans forcer. Donc je pense que j'ai un bon profil.

Justement tu me parlais du guide canadien pour la santé auquel tu ne crois pas trop, et là, tu me dis que tu atteignais facilement les 1000 pas fixé par Fitbit, quel regard tu as sur ces indications données par Fitbit ?

Bah la recommandation de 1000 pas par jours qu'elle soit trop haute ou trop faible ne peut pas nuire à personne. Tandis que 12 portions de produits céréaliers en fin de compte ça peut nuire. Que ce soit 12000 pas la vrai et que tu en fais que 1000 c'est pas grave, tu as quand même fait 10000 pas. Les recommandations sur l'activité physique ne seront jamais mauvaises, car ça entraîne la personne à faire un peu plus que d'habitude, et c'est toujours ça.

Quelle est la place que tu accordes aux objectifs dans ta recherche de bonne santé ?

Je ne fais pas vraiment attention, je ne me fixe pas d'objectifs. Dans le fond, mon objectif serait de me surveiller régulièrement. J'essaie d'y penser et de ne pas me laisser aller complètement, je fais juste attention.

Est-ce qu'avoir des données sur ta santé et ton activité physique a modifié ton regard sur ta santé ?

Pas vraiment, mais je pense que je m'y connaissais quand même bien. Si j'ai changé d'habitudes, des fois quand il me manquait 200 pas j'étais comme OK je marche. Mais c'était plus comme un jeu genre ça serait cool que j'atteigne mon objectif. Mais s'il pleuvait, je prenais le bus !

Tu n'accordes pas d'importance aux données que Fitbit te donne ?

Non, il donne des données qui vraiment pas de bon sens. Je veux dire les calories son mal traitées, du saumon et un Big mac représente le même nombre de calories, mais le corps l'utilise différemment. Et ça, Fitbit ne le comprend pas.

La seule donnée importante c'est peut-être les calories dépensées, mais encore là il ne me donne pas mon pourcentage de gras.

Est-ce que tu accordais du crédit à ces données s'il te la fournissait ?

Ca dépend comment il le calcul.

Avant de finir, je reviens sur le fait de partager. Est-ce que si des amis à toi partageaient beaucoup sur Facebook, tu aurais partagé aussi ?

C'est sur que si mes 5 amis le plus proches avaient fait l'expérience en même temps j'aurais peut être fait un groupe avec mes amis et me faire une petite compétition saine et amicale. Mais ce n'est pas sérieux, c'est plus ludique, comme une blague. Mais pas sur Facebook, c'est trop large je veux dire j'ai ma tante, mon grand-père...je trouve ça vantard de partager tes données.

Est-ce que tu penses que ça peut te nuire que Fitbit possède tes données personnelles ?

Non vraiment pas. Je veux dire, je suis un numéro puis il a mon nombre de pas, je ne vois pas comment il pourrait utiliser ça à mauvais escient. Je n'ai pas peur de la surveillance.

Je ne sais pas, ton assureur peut avoir accès à ton nombre de pas...

Je pense qu'il ne serait pas pire content, je veux dire je fais mes pas. Je paierais as plus comme je fais mes pas. Mais ça ne me fait pas peur.

Participant 2

Concernant le partage, tu n'as pas partagé tes données sur les réseaux sociaux, pour quoi ?

Moi je ne partage rien sur les réseaux sociaux. Je regarde passivement, mais je ne partage vraiment pas. Surtout des informations comme ça sur la santé... Même si je partageais beaucoup de choses je n'aurais pas partagé ces données. C'est tellement individuel.

Et si plusieurs de tes amis proches se mettent à partager des informations comme ça sur les réseaux est-ce que ça va t'inciter à diffuser à rentrer dans le jeu ?

Je ne vais pas rentrer comme dans une publication, peux être comparé avec eux, mais juste pour le fun. Ça me regarde moi et pas les autres. J'avais une amie Facebook qui faisait ça et je trouve ça juste lourd.

S'il existait un réseau spécial, dédié à des personnes qui ont un but commun, est-ce que tu serais plus porté à partager ?

Les plateformes qui sont dédiées à un point, il faut que cela m'intéresse vraiment beaucoup pour que je me lance dessus. La santé ici, c'est sur que ça m'intéresse, mais pas à ce point-ci. Donc je ne pense pas que je m'inscrirais.

Si ça apporte quelque chose en plus peut-être. La santé c'est très très individuel et le partager sur Facebook n'apporte rien. À part des Like et soi disant support, mais je ne le reçois pas personnellement comme un support.

Outre les réseaux sociaux, comment tu en as discuté avec les gens autour de toi ?

Je l'ai expliqué volontairement à quelques personnes sinon c'est principalement de proches qui remarquaient le bracelet. Ils étaient très curieux de savoir ce que faisait le bracelet et après je leur expliquais que je le portais dans le cadre d'une recherche d'un mois. Je m'attendais à quelque chose d'autre pas un simple podomètre. Sur la boîte ce n'est pas écrit que ça compte les pas et donc dès les premiers jours j'ai un peu été déçu. Donc je le présentais à mes proches avec humour comme un podomètre à 100\$.

Et qu'est ce que les personnes te disaient en retour ?

Je ne sais pas, ils voulaient savoir ce que ça fait, comment ça fonctionne. Je pense que je n'avais pas un discours neutre donc ça ne portait pas à la discussions.

J'avais une question sur les personnes avec qui tu es le plus à l'aise de parler de ta santé, tu as vu une évolution ? Est-ce que tu es plus à l'aise d'en parler ?

La première ligne serait des professionnelles, car ils ont plus d'expertise et c'est la meilleure réponse qu'on peut obtenir. Après c'est plus famille et les amis. Car la santé du quotidien c'est bien d'en discuter avec des personnes du même âge, qui ont les mêmes activités. Si c'est plus grave, là c'est plus la famille en premier.

Est-ce que tu as appris des choses sur toi avec ce bracelet, sur tes habitudes, ta santé ?

Oui, c'est très intéressant dans les premiers jours, car j'ai découvert le nombre de pas. Alors qu'avant je n'avais vraiment aucune idée du nombre que je faisais chaque jour. Puis au fil du temps ça donne un repère de l'activité.

Est-ce que tu as appris sur tes activités physiques ? Tu pensais en faire plus, ou moins et Fitbit t'a montré l'inverse ?

J'ai été agréablement surpris, car des fois je pensais que ça allait être nul et en fait ce n'était pas si pire. Pour une lecture vraiment complète, il manque des informations sur le nombre de pas... un repère.

Est-ce que tu penses que c'est un repère fiable ?

Mais c'est pas super fiable, car 10000 pas de jogging et 10000 pas de magasinage ce n'est pas le même effort. Il devrait inclure le temps, pour voir l'effort physique.

Mais tu ne peux pas te dire j'ai fait 15000 pas super, je n'ai pas besoin d'aller au gym.

Est-ce que tu t'es retrouvé dans cette situation ? À repousser une séance d'activité physique, car tu avais beaucoup marché.

Instinctivement je dirais non. Mais je me suis posé la question : est-ce que c'est vraiment bon lorsqu'il me dit *Champagne* ? Ce n'est pas tant d'effort, mais c'est parce que j'ai fait plein d'activité dans une journée, je me suis beaucoup déplacé. Mais s'ils mettent des stades 10000, 15000 pas c'est que ça doit être bon quand même.

Est-ce que tu t'es rendu compte que la marche était une activité physique ?

Oui, c'est sur. Des fois j'étais tellement étonné du nombre de pas alors que je n'avais pas la sensation de me dépasser. Mais même si je considère la marche comme une activité physique, je ne sais pas jusqu'à quel point.

Au niveau de la durée, tu m'as indiqué faire moins d'activité physique, pour quoi ?

Avec la fin de session, c'est sur que je n'allais presque pas au gym. Puis avec le bracelet je me suis rendu compte qu'en prêtant attention à mon activité je faisais moins que ce que j'avais en tête.

Concernant la fréquence à laquelle tu considères ton état de santé, est-ce que tu as repéré une évolution ?

On dirait que j'avais eu deux lectures différentes de la question...Genre une lecture médicale de la chose la première fois, à savoir quand il faut aller voir un médecin. Alors qu'après l'expérience j'ai compris que c'était plus la santé bien-être qui était demandé alors là, ou c'est plus souvent.

Est-ce que de porter le bracelet ça ta poussé à te questionner plus souvent qu'est ce que tu en as retiré ?

Oui c'est sur. Mais un truc par exemple sur la barre de progression, je ne savais pas qu'on pouvait visualiser en temps réel, alors je pense que j'aurais regardé davantage. Moi ce que j'attendais c'était le 10000 pas parce que ça vibrait alors je savais que c'était bon.

Est-ce que lors de ta synchronisation tu regardais ou tu faisais juste la manipulation et tu t'arrêtais là ?

Non, je regardais par curiosité. Et après deux semaines, je savais combien de pas j'allais faire dans ma journée en fonction de ce que j'avais prévu. Mais on dirait que le bracelet, ce qui est important c'est juste que je fasse plusieurs choses dans la journée. Comme si c'est ma vie sociale qu'il mesurait.

J'ai noté également une augmentation du fonctionnement de la santé par projet. Tu me dis maintenant que tu te fixes de nouveaux objectifs pour améliorer ta santé. Il me semble que tu n'avais pas rentré d'objectif...

Non, je ne savais pas qu'on pouvait rentrer d'objectifs !

Mais est-ce que tu considères que tu fonctionnes plus par objectifs maintenant ?

Oui, par exemple avec le nombre de pas je ne savais pas du tout ce que ça pouvait représenter alors après j'essayais chaque jour d'en faire un peu plus. Dans le fond c'est pratique d'avoir des données pour aider à avancer, c'est plus clair. Pour moi la santé c'est quelque chose d'intuitif, mais ça peut être intéressant de se fixer des objectifs et de les quantifier.

Donc quelle importance tu accordes aux données dans un processus de santé ?

C'est intéressant pour avoir une bonne base, une image globale de notre point de départ. Après ce n'est pas obligé de mesurer toute ta vie, mais juste un portrait permet d'avoir une idée. C'est comme si quelqu'un n'avait jamais su combien il pèse, il n'a jamais eu de balance chez lui.

Et cette base de données, cette photo, comment tu la consulterais ?

Plutôt souvent pour me faire des objectifs, voir comment j'ai progressé. C'est pratique et je pense que c'est une bonne chose.

Le participant visualise les captures d'écran de son tableau de bord fait durant le mois.

Qu'est ce que tu peux observer de ces captures d'écran ? Est-ce qu'un point flagrant te vient à l'esprit ?

Je vois que le pas et les minutes actives sont pas mal représentatifs de mes journées. Je peux voir quand je suis au travail ou chez moi.

Après je me rappelle au niveau des calories, ça aurait pu être intéressant, mais on n'avait pas d'indication, en fonction de mon âge, combien, je dois dépenser chaque jour.

Ça t'aiderait d'avoir des indications, une sorte de moyenne ?

Oui je pense que ça aiderait vraiment. Car le chiffre qu'on collecte sur nous ne dit pas grand-chose si on n'a rien pour le comparer. Comme les pas, au début tu ne sais pas ce que ça vaut. À part le *Champagne* tu ne sais pas si c'est bon ou pas.

J'ai noté que tu étais plus marqué concernant l'importance des services publics dans le processus de santé. Est-ce que tu peux m'expliquer pourquoi ? Qu'est ce que cela représente pour toi ?

Je pensais surtout aux actions gouvernementales, surtout pour des gens plus jeunes pour qu'ils sachent davantage ce qui est bon pour eux. Plus d'éducation sur les aliments, les choix à la cafeteria, le rythme de vie...

On peut vite prendre de mauvaises habitudes et souvent ce n'est pas de la faute de l'enfant. Les parents imposent leurs habitudes alors si les jeunes peuvent trouver d'autres ressources pour améliorer leurs habitudes.

Je reviens pour finir sur les discussions que tu as eues concernant le bracelet avec les personnes de ton entourage. Est-ce que tu leur expliquais le fonctionnement ou tu leur montrais plus ton nombre de pas, les données collectées ?

Non vraiment des discussions qualitatives, le cadre de l'expérience, à quoi sert le bracelet. De toute façon, je pense que si j'avais dit à mon entourage que j'ai fait 10000 pas, les gens n'ont rien à dire, ils ne savent pas ce que c'est.

Quelle importance tu accordes aux données collectées ?

Je n'ai pas confiance, je ne mettrais pas ma santé dans les mains de Fitbit. Les pas, ce n'est pas intéressant au niveau de physique, car il faudrait d'autres données comme la fréquence cardiaque pour être plus complet. Comme on parlait de la différence entre un jogging et du magasinage, je ne trouve pas ça normal.

Déjà que je ne me trouvais pas très active des fois, Fitbit ne m'a pas challengé, confronté à faire plus. Il m'a juste enfoncé dans mes journées pas trop actives, car au final ça ne me semblait pas si mal ce que je faisais.

Quelle considération as-tu de la protection des données ? Est-ce que tu t'es posé des questions suite à l'utilisation du Fitbit ?

C'est sûr que pour Fitbit, tu n'as pas le choix d'utiliser leur plateforme. C'est comme un contrat interne et si ça ne te plaît pas tu peux acheter un autre produit. Mais après le plus gros risque en partageant les données ça serait d'avoir plein d'offres publicitaires sur ton Facebook ou tes autres recherches. Je ne pense pas que ça soit très dangereux. Mais par contre avec la convergence des données, c'est impératif que les compagnies comme Fitbit protègent les utilisateurs. Sinon on peut facilement faire un portrait très détaillé de toi.

Participant 3

J'ai vu que tu n'avais pas partagé de données collectées, pourquoi ?

Je trouvais que ce n'était pas suffisamment clair pour être partagé. Certaines journées j'ai fait très peu de pas puis je n'avais pas envie de le partager.

Et sur les journées où tu as fait beaucoup de pas, tu n'as pas plus partagé ?

Non, mais je trouve que c'est quelque chose de personnel et je n'ai pas envie de partager ça à tout le monde. Je vais le dire aux gens, mais pas le mettre sur Facebook.

Justement, tu en as parlé à d'autres personnes ?

J'en ai parlé un peu, mais ce n'est pas une considération très présente dans mon entourage. Quand j'en parlais, j'essayais d'expliquer ce que le bracelet permet de faire, qu'il calcule les pas, les minutes actives, que sur le site internet ont peu rajoutés d'autres informations. Les gens étaient juste intrigués, mais pas trop emballés par ça.

Est-ce que ça t'est arrivé de parler des données précisément » par exemple : tiens aujourd'hui j'ai fait 10000 pas.

À quelques personnes en particulier. Mes amis proches, mes parents. Par exemple si, il me manque 1000 pas pour atteindre mon objectif de la journée, mon ami me disait : Allez, continu, fais-le, débarque plus loin !

Et qu'est ce que tu faisais alors ?

Ça m'est arrivé plusieurs fois de débarquer trois ou quatre arrêts d'autobus avant.

Puis après quand le bracelet vibrait, c'était le fun.

Et si un site dédié, une communauté Fitbit, aurais-tu partagé plus facilement ?

Non, c'est des satisfactions personnelles. Tu ne peux pas demander aux gens de t'applaudir pour ça. Si t'es satisfait toi même c'est le principal.

Et si plusieurs de tes amis partageaient qu'est ce que tu en dirais ? Tu partagerais davantage ?

Je trouverais ça lourd. Tu le fais pour toi, pas pour les autres. Je peux comprendre quelqu'un qui le fait, mais je n'irais pas ailleurs qu'un like.

En utilisant le bracelet, est-ce que tu as appris des choses sur toi, tes habitudes ?

Un peu, surtout qu'en ce moment, je travaille dans une pharmacie et j'avais l'impression que je faisais beaucoup de pas alors que j'en fais en réalité moins. Je pensais marcher beaucoup plus dans ma journée de travail.

J'ai surtout réalisé que je n'étais pas assez active. Je sais qu'avant je t'ai dit que je faisais cinq heures d'activité physique par semaine et après j'ai mis deux heures.

Et justement, pourquoi tu penses avoir diminué ta pratique physique ?

Il y avait la fin de session et j'ai du mal à me faire une routine à cette période. Les deux dernières semaines de session et les deux premières de vacances alors...

Puis j'avais l'impression de ne pas être d'accord avec ce que Fitbit me disait. Je n'avais pas été très active la journée, mais pour lui si, c'était bon.

Le participant visualise les captures d'écran de son tqblequ de bord fait durant le mois.

Puis quand j'ai l'impression d'être très active, comme du vélo, Fitbit ne le calcule pas. Alors bon, j'ai un peu changé d'avis par rapport à ce que je trouvais d'efficace comme activité physique ou pas.

Et du coup qu'elles sont celles qui deviennent efficaces et celle qui l'est moins ?

Avant je marchais beaucoup et je pensais être actif pas mal, mais avec le bracelet je me suis dit qu'il valait mieux faire plusieurs activités variées.

De visualiser le nombre de pas j'ai été impressionné, mais je trouve que t'es mieux de faire du vélo. Prendre une marche c'est le moins pire un peu.

L'autre point important c'est la fréquence de considération que tu as de ta santé. Est-ce que le fait d'avoir accès aux données te pousse à te questionner plus souvent.

Oui, et non, j'y pense à la même fréquence. La santé c'est quelque chose que tu peux changer, faire plus de sport, manger mieux. Mais les journées où je ne suis pas fier de moi et j'ai fait 2000 pas, je n'ai pas besoin de regarder pour le savoir. C'est différent de se poser la question et d'agir !

Vu que je n'applique pas suffisamment ce que je pense alors je me laisse plus aller. Je n'ai pas d'objectif donc ça marche moins bien.

Concernant les objectifs d'ailleurs, ils semblent avoir une place importante pour toi.

Oui, mais il y a beaucoup de différence entre ce que je pense et ce que je fais pour moi. Les objectifs, je le pense, mais je ne l'applique pas. Mais des objectifs plus clairs et moins communs, car le nombre de pas ne tient pas compte de l'ensemble de mes actions, de moi.

Quel regard tu portes sur cet objectif, les 1000 pas, ou les calories ou autres ?

Les 1000 pas je trouve ça difficile à visualiser. C'est une moyenne, mais est-ce que c'est la base ou la portion d'une journée ? On ne sait pas à quoi ça correspond.

J'ai observé dans tes réponses, les facteurs qui sont les plus importants pour toi, et ce que j'essaie de voir c'est l'importance que tu accordes au quantitatif Vs le qualitatif. J'observe que les chiffres sont importants pour toi, peux-tu m'en dire plus ?

Les chiffres c'est important, car ça donne une bonne impression de ce qu'on fait, mais après ce qui est important c'est qu'il faut savoir les interpréter. C'est beau des chiffres, mais si on ne sait pas ce que ça représente.

Et aussi j'ai eu du mal à rentrer mon alimentation. C'est difficile de mesurer tout ce qu'on mange et d'évaluer le poids de chaque chose.

Et est-ce que tu as eu une modification de tes habitudes alimentaires durant l'expérience ?

J'y pensais, si j'avais bien marché une journée ou pas qu'il fallait que j'adapte un peu, mais encore une fois je le faisais pas.

Est-ce que c'est une réflexion que tu avais déjà auparavant ?

Disons qu'avec le bracelet c'est plus intense. Tu as les chiffres pour visualiser donc c'est plus marquant. Et on pouvait comparer aussi avec les différentes journées comme je me suis gâté hier, il faut que je fasse attention aujourd'hui.

Je trouve que ça t'aide à poursuivre la voix que tu veux, mais ça ne te dit pas laquelle prendre.

Est-ce que tu as changé des habitudes que tu as gardées ?

Je bois plus d'eau depuis c'est vrai, mais je ne sais pas si c'est le bracelet, car je n'ai pas renseigné cette donnée. Mais je ne trouve pas impactant ce que Fitbit me revoie. J'ai téléchargé une application avec le guide alimentaire canadien puis il me dit si j'ai mangé 3 portions de viande sur 2 par exemple et je trouve ça plus impactant.

Justement, quel crédit tu accordes aux chiffres qui sont déterminés par les organismes ? Le guide alimentaire Vs ceux de Fitbit par exemple.

1000 pas par exemple, c'est trop une moyenne. Je ne le sais toujours pas ce que ça représente. Mais les fruits et légumes peut importe, tu le sais que c'est bon pour ta santé.

Est-ce que tu t'es posé des questions sur tes données, le partage de ces données dès que tu synchronises... ?

Non, vu que je ne le partageais pas à quelqu'un sur qui je ne peux pas mettre un visagé je ne me pose pas de question. Je savais que toi tu allais regarder.

Mais sinon, c'est pour moi aussi. Tu sais si tu n'as pas fait beaucoup de pas dans la journée puis quand tu synchronises il te le met dans la face et tu manges comme deux claques dans la journée.

Et comment tu te sens quand tu vois ça ?

Je suis quand même dur envers moi-même, si je n'ai pas fait grand-chose je le sais et je n'ai pas besoin de quelqu'un d'autre. Si on me le fait remarquer, je vais avoir plus tendance à me tirer vers le bas.

Et à l'inverse, quand Fitbit te donne des signaux verts ?

Ça peut motiver. Ça me donne envie de continuer parce que tu es fier de toi. Ça me dit tu devrais en faire plus, je n'ai pas envie d'en faire plus, il me répond OK t'en as fait assez, bon alors je vais en faire plus.

J'ai calculé aussi des fois le sommeil et je sais pas comment il le calcul. Parce que je sais que je tourne une heure dans mon lit puis il me dit que j'ai dormi huit heures. J'ai activé la fonction sommeil durant huit heures, mais je tournais en rond dans mon lit.

Si la mesure avait été meilleure, quelles informations tu aurais pu retenir ?

Le sommeil c'est important, mais tu le sais si tu as bien dormi ou pas.

Mais encore une fois la mesure n'est pas claire. Comme là j'ai fait 5000 pas et j'ai 0 minute active et des fois je peux faire 2000 pas avec 10 minutes actives. Je ne sais pas ce que c'est les minutes actives.

Est-ce que c'est parce que tu marches plus vite ?

Peut-être, mais je n'ai pas le sentiment de marcher plus vite.

Au niveau de tes discussions de la santé avec d'autres personnes, est-ce que cela a évolué ? Je vois que le médecin a pris de l'importance et que la famille a pris un peu moins d'importance.

Le médecin est mieux placé pour me conseiller, mais la famille c'est plus des avis de consultation très générale. Là, j'ai vraiment plus pris les gens avec qui j'étais à l'aise d'en parler, mais je n'accorde pas trop de crédit et inversement avec le médecin. 'Mais quand je parlais à ma famille ou mes amis, je trouvais que ça passait dans du beurre. Peut-être parce qu'il ne savait pas quoi en faire, OK 1000 pas ça représente quoi ?

Participant 4**Comment as-tu vécu cette expérience ?**

J'avais le bracelet et je faisais ce que j'avais à faire. Ce n'est pas un objet qui est très demandant. Il a quand même la petite synchronisation qu'il ne faut pas oublier. Puis le bracelet aussi il ne faut pas oublier de le porter.

Et sur son utilisation ?

J'ai vraiment apprécié. Le nombre de données fournissait pas mal d'information. Je l'enlevais quand je dormais par contre parce que ça me dérangeait un peu. Si j'avais à le re porter, je l'utiliserais la nuit pour calculer mon sommeil, car j'ai de la misère à dormir.

Puis pour le sommeil, quand tu pèses sur le bracelet pour t'endormir, ça ne dit pas bien si tu es en mode on ou off. Alors quand t'es fatigué, tu ne fais pas attention puis tu le mets en off et après tu rappuies et tu la mis en off en fait.

Au niveau des données, qu'est-ce qui t'a intéressé ? Lesquelles étaient le plus significatives pour toi ?

Ça aurait demandé beaucoup plus d'implication si j'avais rentré mes données de nourriture. Je n'avais pas le temps, mais ça aurait été vraiment intéressant pour mieux visualiser mes efforts, les calories dépensées...mais c'est pas mal difficile à calculer. Sinon, j'ai vraiment apprécié le nombre de kilomètres marché par jour, c'est con, mais j'ai vraiment aimé.

Mais c'est quoi déjà les autres données ?

Le participant visualise les captures d'écran de son tableau de bord fait durant le mois.

J'ai hâte de voir les prochains prototypes, et quelles données ils vont mettre dedans. Parce que le nombre de données sur Fitbit est suffisant pour l'utilisation de chaque jour.

Et c'est un outil que tu utiliserais régulièrement ?

Bah je pense que j'attendrais les prochains prototypes.

Et concernant le partage, tu as diffusé des données sur les réseaux sociaux ?

Oui, j'ai partagé un peu, mais c'est sûr que je n'y allais pas à la masse, mais je les partageais. Ça fait comme beaucoup de choses que tu partages sur Facebook et ça fait un sentiment d'auto-expression un peu.

Quels outils et quelles données tu as partagés ?

J'ai utilisé Facebook uniquement. Et pour les données, surtout la distance, car à la fin de semaine, tu te rends compte que ça fait plus que tu l'imagines.

Je ne partageai pas les autres, car le nombre de calories ou le temps de sommeil c'est plus personnel.

Et comment tu as partagé les données ? Est-ce que tu as utilisé les boutons de partage disponible sur le tableau de bord ?

Oui, j'ai utilisé ces messages-là. Le message était clair puis partager directement, ça permettait de gagner beaucoup de temps. T'as juste à peser sur le bouton puis c'est bon. Un peu de paresse, j'imagine.

Quel retour tu as eu lorsque tu as partagé des données ?

Pas plus qui faut, quelques like. Mais c'est personnel à la base alors c'est sur que c'est intéressant pour les autres de voir combien de kilomètres t'as fait en marchant dans la journée, mais en même temps ça les touche pas eux, justement parce que c'est personnel.

Est-ce que tu en as discuté en face à face ? Et quels sont les retours ?

Je me rappelle que toutes les personnes à qui j'en ai parlé ont été très curieuses, ils s'intéressaient tous à ça. Vu que le Fitbit est minimaliste, tu ne sais pas ce qu'il y a dessus, ne ce qu'il fait alors ça intrigue les gens.

Si tu as partagé, pourquoi tu n'as pas utilisé l'automatisation du partage ?

Je ne voulais pas prendre trop d'espace sur mon Facebook avec ça. Je mettais occasionnellement, peut être deux ou trois fois par semaine. Peut-être aussi pour garder le contrôle sur mon Facebook, restreindre un peu.

Est-ce qu'avec tes données tu as appris des choses ? Qu'est ce que tu retiens ?

Je ne pensais pas que je marchais autant chaque jour et je ne pensais pas que je perdais autant de calories en marchant. Comme je suis quelqu'un qui m'entraîne souvent, c'est bon, ça me permet de garder un contrôle sur ma santé et mon corps.

Tu dis que tu ne te rendais pas compte de la marche que tu faisais, mais est-ce que tu avais le sentiment de faire un effort physique ?

Souvent c'était des déplacements, j'allais chez nous à pied. Le Fitbit ne me donnait pas l'impression de faire plus d'effort, mais en même temps, vu que j ne m'entraînait pas avec la fin de session, le Fitbit me donnait l'impression que : c'est bon, j'ai marché tant de kilomètres.

Est-ce que, lorsque tu le portais et maintenant encore tu as le sentiment de te questionner plus souvent sur ta santé ?

Oui, oui. Je suis conscient que si j'arrête de marcher, le nombre de calories perdues va être moins important alors il faudra que je compense. Pour la santé comme je n'ai pas renseigné la nourriture j'avais un peu moins de contrôle sur ça.

Concernant ta considération de l'activité physique, tu n'es pas d'accord avec le fait qu'une heure de marche est suffisant pour être en santé et après tu dis que tu es d'accord. Est-ce que tu peux m'en dire plus ?

Dans plutôt en désaccord, je prenais en compte l'alimentation qui est importante pour avoir de l'énergie, mais comme je m'entraînais moins je pense que je me suis dit que c'était important, mais que je pouvais quand même bouger un minimum.

Je vois que pour toi, la santé est quelque chose d'individuel. Pourquoi tu ne considères pas que les pouvoirs publics ont un rôle à jouer dans la santé de chacun ?

Les services de santé ont un rôle à jouer. Je vais souvent chez le médecin, mais pour les efforts physiques, la bouffe, c'est à toi de faire l'effort.

Quelle différence tu fais entre les données qualitatives et les données quantitatives pour te renseigner sur ta santé ?

Les données qualitatives ont un rôle majeur dans la récolte des données, elles sont très importantes. Les données qualitatives influencent grandement les données quantitatives. Et le stress par exemple influence sur les calories que tu as besoin. Puis malheureusement on ne peut pas le calculer sur le Fitbit.

Une dernière question, comme tu as partagé tes données, est-ce que la santé est devenue plus facile à aborder...

Oui, oui, certainement. Je vais utiliser un terme qui ne se dit pas trop, mais ça « dé-gène », car c'est sûr que c'est quelque chose que tu ne partages pas facilement. Mais en partageant un peu ça me permettait d'avoir des sujets de discussion puis après je parlais de ma santé et de ce que le Fitbit m'apportait à la base, les réseaux sociaux c'est toujours plus facile de s'exprimer.

Je vois dans tes définitions de la santé que l'équilibre entre plaisir et effort est important. Comment tu considères cela ?

Se maintenir en forme c'est déjà un effort et je pense que si tu n'as pas l'état d'esprit pour, c'est difficile de le faire. Dans les moments stressants, c'est sûr qu'il ne faut pas rajouter une couche de stress avec les données que tu prends sinon ça peut devenir vraiment contraignant.

Participant 5**Qu'as-tu pensé de l'expérience en général ?**

J'ai bien aimé le fait de pouvoir quantifier ce que je mangeais, comment je mangeais. C'est plutôt bien fait et facile à faire. Mais un peu trop complexe pour un débutant pour moi et pas assez précis pour quelqu'un qui veut s'entraîner. Par exemple je rentrais ma nourriture et il me donnait un nombre de calories, mais derrière est-ce que si je mange du riz ça va être suffisant, trop ? Tu n'as aucun conseil dessus.

Et avoir du conseil en temps réel est-ce que tu aimerais ça ?

Oui, par exemple qu'il me conseille des plats par rapport à ce que j'ai mangé le midi, qui change aussi de la semaine dernière. Qu'il puisse renforcer des apports en glucide ou fer par exemple.

Est-ce que rentrer ses données alimentaires au jour le jour était contraignant ?

Non, c'était vraiment un plaisir, pour voir si j'étais dans les apports caloriques normaux en ayant les mêmes comportements que d'habitude.

Au niveau de l'appareil, comment tu synchronisais tes données ?

Juste avec l'application. C'était très rapide et ça marche vraiment bien. C'est proche de la réalité, car j'ai observé les pas pendant la marche.

Le mois d'expérience n'a pas été trop contraignant pour toi ?

Non du tout, je me suis mis dans l'expérience et quitte à quantifier des données, autant tout quantifier et c'est pour ça que j'ai rentré toute ma bouffe. Mais j'avoue que sur la fin j'en avais un peu marre, car je ne voyais pas de coaching sur les

données collectées depuis un mois. Après la phase d'analyse de mes données, qu'est ce qu'il faut que je fasse pour améliorer ça. Et déjà est-ce que c'est correct ?

Est-ce que tu as partagé des données, tu as discuté de ta santé avec d'autres personnes ?

Dès le début de l'expérience, j'en ai parlé autour de moi et dès que j'ai un de vrais résultats je parlais des données, du nombre de pas, mais il ne comprenait pas forcément parce que c'est difficilement quantifiable quand on ne sait pas ce que représentent 10000 pas. Il n'y avait pas forcément de reconnaissance parce qu'ils ne se rendent pas compte, mais après explication, ils se demandent combien de pas ils font également.

Pourquoi tu n'as pas partagé sur les réseaux sociaux.

L'avis de mes amis et de ma famille sur ce genre de chose ne compte pas trop, car c'est très personnel. Ce n'est pas eux qui vont me pousser à aller faire mes pas. Et en plus par rapport à l'objectif fixé de perdre 3 kilos, c'est un défi avec moi-même.

Donc même avec un objectif de perte de poids, tu pars du principe que ta famille, tes amis ne peuvent t'aider en rien ?

En rien. C'est complètement personnel. Les gens par pudeur ou politesse diraient que cet objectif n'est pas nécessaire et ce n'est pas ce que je veux entendre, car c'est moi qui veux y arriver et pas les autres à ma place. Et je n'ai pas besoin de leur motivation. Si c'est partagé avec des coachs en revanche, c'est différent.

Donc si en créant ton compte Fitit tu as un réseau spécial entre adeptes et une personne qui analyse tes données ça serait plus simple de partager ?

Oui, car les gens qui utilisent aussi le bracelet sont en mesure de comprendre. Pour le coaching, une personne pour mois serait peut être oppressant, mais si on était réunis

autour des mêmes objectifs et habitudes pour échanger sur les meilleures pratiques, le tout régi par un spécialiste serait le plus bénéfique.

Sur le tableau de bord, il y'a la possibilité d'automatiser le partage, est-ce que c'est quelque chose qui te pose problème ou tu pourrais l'utiliser ?

Déjà la nature des données ne prête pas à cela, car c'est très personnel. En plus il y a toujours la famille sur Facebook et s'ils voient que je dors entre cinq et six heures par nuit, je ne veux pas qu'il s'imaginent des choses que je ne fais pas. Les données peuvent être interprétées de manière différente alors que moi je vis les choses et je sais ce que les données représentent. Il y a une forme de protection, de contrôle. Et les avis je ne les veux pas. Pour l'automatisation, il n'y a pas de demi-mesure, soit on publie tout pour que les gens comprennent ou on ne publie pas du tout sinon ça ne veut juste rien dire de montrer uniquement ses réussites.

Concernant la santé maintenant, est-ce que tu as pris conscience que les activités physiques que tu as pratiqué ont changé ?

Avant le fait de marcher, ce n'était pas une activité physique non quantifiable. C'était la manière de se rendre d'un point A à un point B. alors qu'avec le bracelet, je me suis rendu compte que la marche était une réelle activité qui me donnait des minutes actives, que je brûlais des calories.

Pour toi la marche est devenue une activité physique, mais pour toi elle n'est pas plus bénéfique, est-ce correct ?

Je ne dirais pas qu'elle n'est pas bénéfique, mais dans la liste fournie, les autres le sont plus.

Comme tu as rentré tes repas au quotidien, est-ce que tu as modifié tes habitudes alimentaires ?

Le fait de regarder le bracelet régulièrement m'a permis de me rendre compte que si j'avais mangé gras dans la semaine, je vais faire un peu attention le dimanche et me forcer sans frustration, à faire un repas plus équilibré.

Avoir accès à ce que j'ai mangé les trois derniers jours permet de se rassurer un peu.

Tu parlais de la fréquence d'observation de la santé , tous les jours , toutes les semaines, est-ce que c'est devenu quelque chose que tu considères plus régulièrement ?

Depuis que j'ai posé le Fitbit, j'ai gardé les habitudes qui se sont mises en place avec la vision de Fitbit. Quand j'avais Fitbit, je regardais l'application très souvent. Au moins dix fois par jours, pour voir ou j'en étais dans mon nombre de pas, dans la distance à parcourir. Si je voyais que j'étais à 500 pas près, je m'assurais de les faire.

Concernant les discussions, est-ce qu'il est plus facile pour toi de parler de ta santé avec ta famille suite à l'expérience ?

Dans la mesure où j'ai quantifié ce que je ne pouvais pas quantifier avant, je me dis qu'il y a qu'un médecin qui peut réellement comprendre. Alors que la famille, les amis n'ont pas d'expérience et ils ne peuvent pas se rendre compte de ce qu'ils font. Même si je ne suis pas friand des médecins, car si j'ai un petit problème, j'essaie de le régler moi-même, je me dis que c'est le seul à pouvoir comprendre et m'aider avec ces résultats.

Est-ce que tu t'es rendu compte que pour définir ta santé tu prêtes maintenant plus d'attention à des données chiffrées ?

Non, je me suis rendu compte de ça, mais c'est vrai qu'en le disant je me dis que d'avoir accès à des données quantifiées en temps réel c'est hyper intéressant et c'est peut être ça qui nous fera aller de l'avant, et peut-être ne pas se surpasser, mais s'améliorer. Quand c'est quantifié, l'objectif est crédible.

Je rebondis sur ce qu'on a dit précédemment. Tu m'as dit que les personnes de ton entourage ne pouvaient pas comprendre ni se représenter des données comme le nombre de pas et là, tu me dis que ce sont les données les plus crédibles. Comment pour toi, une donnée qui n'a pas de sens devient crédible en portant le bracelet ?

Avant, je ne pouvais pas quantifier le nombre de pas, ni même te donner un nombre de pas cohérent, proche de la réalité. Alors qu'en portant Fitbit, je me suis rendu compte du nombre de pas moyen et en ayant cette vision et en la vivant, cela m'a permis de me rendre compte que c'était une vraie activité. Ce n'est pas juste marcher comme un moyen, mais comme un objectif, comme un facteur qui détermine la santé de ta journée.

Participant 5

Tu n'as pas partagé les données mesurées, peux-tu me dire pourquoi ?

J'utilise les réseaux sociaux pour plein de choses, mais pas pour ce genre de données qui est plutôt intime personnels. Je ne veux pas partager mes affaires de santé et de sport, car je l'utilise pour partager des photos et garder des liens avec la famille et les amis.

Quelles différences tu fais entre partager une photo de toi en week-end ou des données de ton jogging ?

Les photos c'est toujours un peu léger, mais dès qu'on rentre dans les affaires de santé, je me dis que si j'ai envie d'un retour je vais aller voir un médecin.

Est-ce que si c'était un réseau spécialisé est-ce que tu serais prêt à le partager ?

Ça dépend, car je ne me mets pas dans la catégorie des grands sportifs et je trouve que pour partager ce genre de données il faut avoir des résultats vraiment concrets.

Tu penses qu'il faut un niveau minimum pour rentrer sur ce genre de réseau ?

C'est juste que je trouve gênant quand on ne court pas beaucoup, ce n'est pas pertinent. Et je n'ai pas non plus envie d'avoir des retours négatifs, le but c'est d'avoir des encouragements, pas de dramatiser le sport.

En ce qui concerne l'automatisation du partage de données est-ce que tu serais à l'aise avec cela ? Pas forcément sur la nature des données, mais le partage en lui-même.

Je n'avais pas vu cette option. Mais je ne l'utiliserais pas, je préfère avoir le contrôle de ce que je partage plutôt que ça soit automatiquement partagé dès que je fais du sport.

Est-ce que tu as appris des choses sur toi, tes habitudes avec les données que tu as obtenues ?

Oui, car je n'avais aucune notion du sport que je faisais, du nombre de pas, de mon sommeil. Autant des fois je trouve que j'ai mal dormi, mais je n'arrivais pas à savoir pourquoi. Puis après la première semaine j'ai pris un peu de recul en me disant que par rapport à ce que j'avais mangé, mes efforts physiques comment cela jouait sur mon sommeil. Et j'ai fait plus d'effort, car je me suis mis un objectif donc j'avais un petit challenge que je voulais réussir. J'ai beaucoup rentré mes données pour l'eau et ce que je mangeai au début et avec le temps je l'ai moins fait, car je trouve que c'était trop contraignant. Et ce qui m'a le plus dérangé à la longue c'est qu'il n'y a pas de suivi, c'est à moi de faire les liens entre ce que j'ai mangé et mon sommeil, alors que j'aurais bien aimé qu'on me donne des petites choses à la fin de chaque semaine. C'est un outil qui mesure, mais pas qui coach.

Tu serais prêt à quantifier davantage de données si derrière tu as un service de conseil ?

Je pense que oui, je collecterai plus de données et j'aurais trouvé ça intéressant d'avoir plus de pertinence dans les données. Là, il calcule mes pas, mais il ne connaît pas ma foulée, il ne voit pas la différence entre une marche rapide et une marche plus zen. Il faut toujours qu'on rentre les choses manuellement et c'est dommage, car le but c'est un peu qu'on l'oublie. C'est un outil qui est sympa, on est surpris les premières semaines et après on s'emballe moins, car c'est contraignant.

Est-ce que tu as trouvé dérangeant le fait de collecter ses données et de pouvoir les retrouver sur internet ? Est-ce que tu t'es posé la question ?

Non, pas du tout. Peut-être parce que je ne partage pas sur les réseaux sociaux. Et au final, ce n'est pas des données qui pour moi sont gênantes, car on ne m'a pas demandé mes antécédents familiaux...donc au final les calories dépensées, mon sommeil ce n'est pas trop dérangeant.

Au niveau de l'activité physique pratiquée, la durée a augmenté, qu'est ce que tu as fait en plus ?

Au départ je disais trois heures par semaine en pensant les fois où je marche longtemps où si je vais faire du yoga. Et avec Fitbit je me suis rendu compte que Fitbit mesure tous mes pas. Donc si je fais 10000 pas c'est quand même un effort qui me fait brûler des calories et finalement je me rendais compte que je bougeais. La marche est rentrée dans une catégorie plus sportive. En plus de ça, je me suis un peu remis à d'autres sports pour voir comment fonctionnait le bracelet à ce moment.

Donc tu es d'accord pour dire que tu considères la marche comme une activité physique ?

Oui, car je me suis rendu compte que si je ne veux pas marcher, je peux, donc je faisais plus d'efforts.

Au niveau de la temporalité de ta santé, est-ce que c'est devenu quelque chose qui te préoccupe plus régulièrement ?

J'ai tendance à dire que je fais plus attention au quotidien. Alors qu'avant je faisais attention à ma santé quand je suis un peu moins en forme. Maintenant c'est un peu plus de la prévention, il faut que je boive beaucoup d'eau, que je mange peu avant de me coucher et c'est le Fitbit qui a illustré ça.

Penses-tu avoir modifié tes habitudes alimentaires ?

Oui, effectivement. Quand j'ai rentré manuellement ce que je mangeais, j'ai un peu eu peur. Mais je me suis dit que oui, je mange beaucoup et pas toujours bien, donc oui, j'ai fait attention. Je mange pas trop le matin, alors là je faisais en sorte de manger un peu pour moins manger le midi.

Mais c'est une autre critique. Quand on rentre ce qu'on mange c'est dur de savoir quelle quantité et même si la base de données est large ce n'est pas toujours représentatif, car il n'y a pas tous les plats possibles.

Concernant les facteurs les plus importants pour ta santé, est-ce que tu accordes plus d'importance aux données qualitatives ou quantitatives ?

Je dirais qualitative.

Dans tes réponses le quantitatif semble prendre de l'importance. IMC passé de 5 à 2 par exemple.

C'est relatif, car on peut avoir un IMC au-dessus de la limite et à l'inverse on fait beaucoup de sports. Oui c'est important, car représentatif et ça veut dire que quelque chose ne va pas si on n'est pas dans la moyenne, mais après il y a beaucoup d'autres choses qui rentrent en compte. L'emploi occupé, par exemple être assis toute la journée n'aide pas.

Est-ce que la santé est devenue un peu plus personnelle ?

Ça a toujours été personnel, car le fait de ne pas vouloir partager c'est pour ça. Mais je me suis aussi rendu compte qu'en portant le Fitbit, j'en ai parlé et me suis comparé avec d'autres.

On pouvait échanger nos points de vue dessus et se rendre compte qu'on a tous les mêmes préoccupations au finale. C'était un peu comme un challenge, pas un concours, mais plus combien t'a fait de pas aujourd'hui. C'est un peu plus léger, mais par contre les objectifs ça reste plus personnel. Les critères et les mesures rendent ça plus sympa pour en parler.

Aux vues de tes résultats, est-ce qu'on peut dire que tu considères que la santé fonctionne plus par objectifs, qui se répètent par la suite.

Oui, car le fait de m'être fixé un objectif pour l'expérience certainement. Mais aussi le fait d'avoir une mesure, des notions des efforts que je fais, de comment je dors, comparé à une moyenne ça permet de s'évaluer. Après il manque beaucoup de données et d'option, car une fois que l'objectif est fixé, on ne se sait pas trop quoi faire pour l'atteindre.

On voit aussi que dans ta définition de la bonne santé que le sommeil a pris de l'importance, tu l'as beaucoup mesuré ?

Oui, vraiment souvent sauf quelques fois ou je l'oubliais enfin surtout une mauvaise manipulation et c'est vrai que je me suis rendu compte qu'après un gros souper je ne dormais pas bien. Donc OK, si je veux dormir correctement, j'ai quelques précautions à prendre avant.

Participant 7

Même si tu as renseigné cela dans le questionnaire, j'aimerais savoir comment tu as vécu cette expérience au global ?

J'étais vraiment excité de l'essayer, car j'avais un peu entendu parler de ça. C'était plus motivant au début pour faire plus de sport et voir comment ça allait enregistrer les données. Après ça m'a un peu lassé. Je m'attendais à un peu plus. Je ne peux pas imaginer ce que j'aurais aimé que ça enregistre plus, mais les pas dans le fond ce n'est pas très informatif. Pour les activités c'était compliqué pour enregistrer. Et les repas aussi, j'étais excité de voir les calories, mais là, il faut tout rentrer.

Tu as rentré tes calories ?

J'ai juste fait une journée. J'ai mangé des sushis et je ne le trouvais pas donc j'ai dû ajouter poisson et riz. Donc j'ai laissé tomber. À la fin j'étais un peu tanné de le porter.

Au bout de combien de temps t'es-tu lassé du bracelet ?

Au bout d'une semaine, j'ai vite fait le tour.

Concernant le partage, tu m'as dit ne rien avoir partagé sur les réseaux sociaux, mais avoir un peu partagé via le tableau de bord Fitbit ? Peux-tu m'en dire un peu plus ? Pourquoi ne pas avoir utilisé Facebook ou Twitter ? En quoi consiste le partage sur le tableau de bord Fitbit ?

En fait, j'ai ajouté le participant 8, car on avait échangé nos numéros de participant. Après on pouvait se narguer, s'envoyer des messages. J'ai juste comparé nos résultats. Quand j'ai eu plus de pas que lui, je lui ai envoyé un petit bonhomme vert juste pour la narguer. Mais après il m'a dépassé, car il est parti en voyage.

Tu avais accès à tout son tableau de bord ?

Non en fait on a accès au profil. Mais pas le profil complet, par exemple le poids n'est pas visible. C'est toi qui décides quelles données tu partages.

Quelle a été ta réaction quand tu as vu son nombre de pas supérieur ? Est-ce que ça t'a poussé à marcher davantage ?

Ça m'a un peu découragé. Elle avait le plus du double que moi. C'était un peu motivant, c'est sur que je voulais la dépasser, mais après quand j'ai vu le trop grand écart, j'ai abandonné. J'avoue que si j'avais plusieurs amis, j'aurais d'autres points de comparaison.

Tu as interagi avec lui souvent ?

On s'est ajouté vers la troisième semaine donc pas tellement. Et en plus à la fin j'allais même plus voir mes données. Je les synchronisais, mais je ne regardais pas tellement, juste les couleurs.

Et avant de te lasser, qu'est-ce que tu regardais ?

Je regardais mon nombre de pas. Enfin non, je regardais si c'était vert partout. Parce que ça, c'est pas mal quand ça fait : Houra ! J'aimais ça. Sinon, je regardais mon sommeil, car j'étais très intéressé à voir cela, combien d'heures je dormais par nuit.

Pourquoi tu n'as pas utilisé les autres réseaux sociaux comme Facebook et Twittter ?

Je ne vois pas en quoi ça peut intéresser les gens. Combien de pas j'ai faits, je ne vois pas ce que les autres peuvent faire de cette donnée. C'est vraiment personnel je trouve. Je n'ai pas besoin des encouragements des autres quand je fais quelque chose pour moi. Et moi quand les gens mettent des trucs comme ça, je peux ne rien faire avec ça ! Ça ne me dérangerait pas de les partager, je n'ai pas honte de mes données, mais je ne vois pas l'intérêt. Ça serait plus simple d'ajouter mes amis sur Fitbit que de partager sur Facebook.

Concernant le partage, il y a l'option d'automatiser le partage en cochant un petit cas. Est-ce que c'est quelque chose que tu utiliserais ? Comment tu le vois ?

Je ne sais pas, je ne trouve pas que Facebook ou Twitter c'est la place pour faire ça. Puis je vois que sur le site ils poussent à nous envoyer dessus.

Est-ce qu'avec toutes les données, tu as appris des choses sur toi, tes activités ?

La période où j'ai utilisé Fitbit, ce n'est pas vraiment ma routine habituelle. J'étais entre deux emplois et je dormais super tard. Je sais que ce n'est pas représentatif, car je ne vis pas comme ça d'habitude.

Mais c'est très représentatif de tes habitudes à cette période quand même ?

Oui, oui. Parfaitement. Mais je sais que ce n'est pas ma vie normale, j'étais vraiment dans une période difficile. J'ai pu voir que je dormais beaucoup plus que quand je suis à l'université.

Quelles autres données tu as observées ?

Les calories un peu, mais comme je ne renseignais pas ce que je mangeais, la balance ne pouvait pas se faire comme il faut. Je ne regardais pas trop les pas, car je faisais beaucoup de vélo et je ne sais pas si ça enregistrerait ou non. Je pense que non, mais des fois le bracelet vibrait, ou il se mettait en mode sommeil. Mais je pense que ça compte les pas quand je fais du vélo, car quand j'allais voir les pas sur le tableau, ça ne mettait pas un score nul. Alors je me demandais comment il pouvait calculer ça.

Concernant la santé, il y a quelques points que j'aimerais éclaircir avec toi. Est-ce que tu considères que ta santé est devenue plus personnelle ?

Non je pense pas. Je pense que la santé c'est autant personnel que géré par les services publics.

À quel niveau, les services publics doivent s'impliquer ? Qu'est ce que tu penses qui est personnelle et qu'est ce que selon toi relèvent des services publics ?

Je trouve qu'ils devraient nous pousser à adopter des bonnes habitudes un peu plus. Pour le sport et pour l'alimentation. Ils pourraient règlementer un peu plus. Même si c'est sûr que tout le moindre doit faire ses propres efforts pour sa santé. Qu'on ait des ressources dans le fond.

Est-ce que tu penses que ta santé est devenue quelque chose que tu considères plus souvent ?

Je considère que je considère ma santé très souvent, chaque jour je dirais. D'ailleurs, le bracelet n'a pas vraiment changé cela, ça ne m'a pas aidé dans quoi que ce soit. De toute façon il ne peut pas me dire si j'ai mal mangé ou trop mangé.

Le bracelet n'a pas eu trop d'influence sur toi au final ?

Au début oui, car je voulais voir comment il fonctionnait, mais ça m'en aurait pris plus pour accrocher vraiment. Mais ça dépend des gens aussi, car je suis sûr que pour certains ça peut vraiment les guider et les aider. Pour moi, je ne sais pas, j'ai l'impression que je suis capable de gérer ma santé sans ça.

C'est vrai que c'est déjà l'état d'esprit que ressortait de tes réponses.

Mais au niveau des calories et ce que je mange ça aurait pu vraiment changer mes habitudes, mais il faut un autre moyen pour enregistrer les données, car c'est vraiment contraignant. J'en parlais avec des gens et tout le monde trouve ça compliqué de rentrer tout ce qu'on mange tout le temps. Il faudrait que ça se fasse automatiquement.

Est-ce que pour toi, la santé est devenue quelque chose de plus simple à aborder avec la famille, les amis ?

Je leur en parle déjà très librement. Je suis à l'aise d'en parler. Dans ma tête toutes les personnes sont égales lorsqu'il s'agit de parler de ça. Sur Facebook je ne partage pas, car c'est le fait de partager à un grand nombre d'un coup, mais individuellement, je pourrai en parler avec chacun.

Quel type de commentaires tu as reçus lorsque tu as parlé du bracelet avec d'autres personnes ?

Ils me demandaient si c'était une montre. Ensuite ils me demandaient ce que le bracelet mesurait. Certains trouvaient ça fun, mais ce n'est pas si impressionnant que ça.

Concernant l'activité physique, la marche n'est pas devenue une activité physique pour toi.

Je marche vraiment beaucoup, tout le temps et je n'y pense pas. Mais ce n'est pas le bracelet qui m'a poussé par exemple à ne pas renouveler ma carte opus.

Qu'est ce que tu as pensé des données, étaient-elles pertinentes ?

Oui, c'était bon. C'est juste que je ne sais pas quoi faire avec mon nombre de pas, on ne me dit rien. Mais les badges par contre étaient vraiment intéressants. Quand ça dit : Félicitation vous avez fait 15 000 pas. Et les petits commentaires qui disent que c'est plus que la moyenne, c'est cool.

Je n'ai pas du tout modifié mes habitudes. Mon nombre de pas diminue et à la fin il y a deux jours ou je ne pouvais vraiment pas le porter à cause de travail.

Participant 8**Comment as-tu vécu l'expérience de porter le bracelet ?**

Honnêtement, lorsque je portais le bracelet, j'oubliais que je l'avais. J'ai mis l'application sur mon cellulaire puis le soir avant de me coucher, je voyais l'application et ça synchronisait les données. J'accordais plus ou moins d'importance au contenu, je n'étais pas à checker sans cesse le nombre de pas, les calories...

Qu'est-ce que tu as aimé ou non de cette expérience ?

C'était quand même intéressant qu'un petit truc comme ça fasse tout ça. Et souvent je me faisais poser des questions. « Qu'est ce que tu as sur le bras, je vois une petite lumière apparaître » donc je leur expliquais et les gens posaient beaucoup de questions. L'expérience en tant que telle, je suis parti en voyage et avec des amis et on regardait le nombre de pas qu'on faisait chaque jour. C'était un peu comme une plaisanterie.

Tu en as discuté avec les gens et est-ce que tu as partagé tes données sur Facebook ou Twitter ?

Non. Je n'ai pas vraiment pensé à ça. Puis je ne suis pas du style à partager ce genre d'information. Honnêtement je ne voyais pas l'intérêt de la faire, c'est plus personnel. Qui ça peut intéresser, le fait que j'ai perdu tant de poids ? Je me disais, ça ne sert à rien de partager, car ça n'intéresse personne et moi je ne voyais pas la nécessité de le faire.

Est-ce que c'est à cause du contenu ?

Oui. Si le monde me posait des questions, je donnais la réponse, mais je n'avais pas envie de les partager à tout le monde.

Est-ce que tu as utilisé le site Fitbti ?

Le participant 7 m'a ajouté, alors après on ne rigolait pas mal en s'échangeant nos résultats.

Il était impressionné par mes résultats d'ailleurs.

Est-ce que tu peux m'expliquer comment les échanges se sont passés ?

On n'a pas vraiment interagi ensemble sur le site. Il y avait des trucs où on pouvait se niaiser. Mais on a parlé juste brièvement des données.

Comment tu as vécu le fait d'avoir fait plus ou moins de pas que lui ?

Je n'ai eu aucun esprit de compétition et ça n'a pas influencé mon activité quotidienne. On est ami dans la vraie vie donc c'était vraiment un jeu.

En règle générale, est-ce que tu as appris des choses sur toi ?

Je faisais des petites comparaisons entre les semaines pour voir si ça fluctuait beaucoup. Je me suis rendu compte que lors de mon voyage j'ai eu beaucoup plus d'activité donc je me suis dit qu'il fallait que je bouge plus en ville. Depuis mon retour, je me sens plus en forme, car j'ai fait beaucoup d'activité physique pendant mon voyage.

Est-ce que ça te paraît plus simple de faire de l'exercice maintenant ?

Oui. En règle générale je ne suis pas tant actif que ça, oui je fais de l'exercice pour en faire, mais ce n'était pas une motivation. Là par contre, c'est rendu plus simple je trouve de bouger et d'être actif.

Quels commentaires tu as eus concernant les échanges que tu as eus ?

Ils ne comprenaient pas vraiment l'objectif de l'étude et ils cherchaient à savoir comment visualiser les données après. Ils trouvaient ça un peu abstrait.

Le participant visualise les captures d'écran de son tableau de bord fait durant le mois.

Dans le fond ces données sont des preuves pour valider les points que tu investigues sur la santé ?

Oui. On entame maintenant les questions concernant la santé.

Au niveau des activités physiques que tu pratiques, comme tu as mentionné les trois, quelles distinctions faites-tu entre la marche, la marche rapide, et la randonnée pédestre ?

Dans le fond, la marche c'est seulement les déplacements, me rendre d'un point A à un point B. La marche rapide, c'est un déplacement que je fais en maintenant une allure constante. Et la randonnée c'est que des fois il y a des côtes à monter. C'est de l'escalade, mais on monte. C'est plus de la découverte que du déplacement.

**Au niveau de la temporalité, est-ce que cela devient plus immédiat pour toi ?
Est-ce que tu te poses souvent des questions sur ton activité sur la journée ?**

Je pense, oui. Pas comme un lavage de cerveau, mais dans le sens ou, depuis mon retour je ressens que je bouge moins et ça m'énerve. Puis j'ai recommencé le boulot qui m'empêche de bouger comme je voudrais. Mais je ne sais pas si c'est à cause du bracelet ou à cause du voyage ou j'ai toujours bougé.

Concernant les facteurs qui influencent le plus sur ta santé, est ce que tu penses accorder plus d'importance aux données qualitatives après ton expérience ?

Je ne le sais pas, j'ai le sentiment que c'est resté la même chose. Sinon, au début de l'expérience on finissait la session. Mais au fil de mon expérience j'ai constaté une diminution du stress et une augmentation des heures de sommeil donc j'ai peut-être fait un lien et je pense que le quantitatif a pu prendre un peu d'importance dans mes réponses.

As-tu le sentiment que la santé est devenue une composante plus personnelle maintenant ?

Oui, j'ai eu un sentiment de confiance et de contrôle lorsque je portais le bracelet.

Pourquoi, et dans quel sens, tu affirmes que les services publics ont un rôle à jouer dans ta santé ?

Par service public je comprends les CLSC et les clubs de gym, d'entraînement et c'est eu qui selon moi ont les meilleures ressources, connaissances pour nous aider à rester en santé.

En conséquence d'une santé plus immédiate et plus personnelle, le bracelet permet de fonctionner par projet. As-tu le sentiment de conditionner ta santé

dans un processus d'échec / réussite ? Quelles importances tu donnes aux données dans ce processus ?

Oui c'est vrai que pour évaluer ma santé, j'essaye de me fixer des objectifs le plus souvent possibles. C'est un bon moyen pour essayer de mettre une routine en place et prendre soin de mon corps. Pour les données, je dirais qu'elles permettent de se placer sur une échelle, mais encore une fois, c'est relatif, car on ne connaît pas tellement le fonctionnement de cette échelle. Donc les données sont importantes, mais pas déterminantes dans mon équilibre de santé.

On remarque que le fonctionnement par objectif a pris moins d'importance dans les réponses après l'expérience. Tu privilégies les efforts constants et réguliers. Peux-tu m'expliquer cela ?

Idéalement ça serait de faire un effort constant sans trop me préoccuper de ma santé, avoir une habitude de vie automatique. Mais quand je perds un peu le fil, je repars à zéro, je me fixe un nouvel objectif et je me lance.

Est-ce que tu penses avoir modifié tes habitudes alimentaires ?

Je mange moins de sucre depuis un mois puis les desserts ont diminué également. Et lors de mon voyage je mangeais moins de plats préparés et depuis mon retour, je ne sais pas trop je pense que je mange moins en tout cas je continu à cuisiner moi-même.

Est-ce que la santé est devenue un sujet plus simple à aborder avec tes proches, entourage ?

J'en ai plus parlé en portant le bracelet, mais non je ne trouve pas. Ce n'était pas tabou avant j'en parlais juste pas. Et même avec le bracelet, je répondais aux questions, mais ce n'est pas un sujet que je lançais moi-même.

Dans le premier questionnaire, tu attendais de voir si tu allais devenir dépendant aux données et au bracelet, qu'en est-il aujourd'hui.

J'avais peur en fait de devoir être tout le temps focus sur mes pas puis ce qu'il faut que je fasse, mais comme je t'ai dit je l'ai très rapidement oublié

Je pense que ça va me faire bizarre de ne plus le porter, mais en même temps, je trouvais ça intéressant. Je n'ai pas compris le calcul de l'utilisation du sommeil donc je ne l'ai pas quantifié.

Justement sur les données tu m'as écrit un courriel, car tu as ressenti que le bracelet marquait moins de pas que ce que tu avais marché. Comment tu t'es rendu compte de ça ?

Je pense que c'était un bug de l'application. Le soir en synchronisant je me rappelle que j'avais tellement marché puis le soir le chiffre était vraiment bas. Mais le lendemain matin il a resynchronisé et mon nombre de pas était plus élevé. À la fin par contre, mon nombre de minutes actives a diminué alors que j'ai maintenu la cadence. Je ne peux vraiment pas expliquer pourquoi. 17 minutes, 8 minutes je ne peux pas expliquer ça.

ANNEXE H : CERTIFICAT ÉTHIQUE



Faculté de communication
Faculté des arts
Faculté de science politique et de droit

**Comité d'éthique de la recherche pour les projets
étudiants impliquant des êtres humains (CERPE)**

No du certificat : 0066

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains pour la Faculté de science politique et de droit, la Faculté des arts et la Faculté de communication a examiné le protocole de recherche suivant et jugé conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par le Cadre normatif pour l'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAM.

PROTOCOLE DE RECHERCHE

Nom de l'étudiant(e) : Benoît Martin
Programme d'études : Maîtrise en communication
Directrice/Directeur de recherche : André Mondoux
Titre du protocole de recherche : Le Quantified Self dans les médias socionumériques

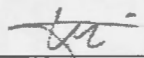
MODALITÉS D'APPLICATION

Les modifications importantes pouvant être apportées au protocole de recherche en cours de réalisation doivent être transmises au comité¹.

Tout évènement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité ou l'éthicité de la recherche doit être communiqué au comité.

Toute suspension ou cessation du protocole (temporaire ou définitive) doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat d'éthique est valide jusqu'au 14 avril 2015. Selon les normes de l'Université en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique. Le rapport d'avancement de projet (renouvellement annuel ou fin de projet) est requis pour le 14 mars 2015.


Emmanuelle Bernheim
Professeure au département de sciences juridiques
Présidente, CERPE2

14 avril 2014
Date d'émission initiale du certificat

¹ Modifications apportées aux objectifs du projet et à ses étapes de réalisation, au choix des groupes de participants et à la façon de les recruter et aux formulaires de consentement. Les modifications incluent les risques de préjudices non-prévus pour les participants, les précautions mises en place pour les minimiser, les changements au niveau de la protection accordée aux participants en termes d'anonymat et de confidentialité ainsi que les changements au niveau de l'équipe (ajout ou retrait de membres).

ANNEXE I : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES PARTICIPANTS



Université du Québec à Montréal

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**Titre de l'étude**

Le Quantified Self dans les médias socionumériques

Chercheur responsable (directeur de recherche)André MONDOUX, Faculté de communication, mondoux.andre@uqam.ca, (514 212 0445)**Étudiant chercheur**Benoît MARTIN, Maîtrise en communication, recherche générale (3479)
benwa.martin@gmail.com, (514 473 6789)**Préambule**

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui implique de porter un bracelet Fitbit durant un mois et de synchroniser vos données quotidiennement. Nous vous demandons également de répondre à deux questionnaires et de participer à une entrevue semi-dirigée. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Description du projet et de ses objectifs

Ce projet s'interroge sur les représentations du corps et de la santé des adeptes de la quantification de soi. L'objectif est de vérifier si la quantification de soi modifie les représentations que les utilisateurs ont de leur propre corps et de la santé. Pour cela les participants seront sélectionnés selon les critères décrits dans le formulaire d'approbation éthique. Les participants devront

Avantages liés à la participation

Les participants peuvent tirer avantage de leur participation au projet de recherche dans l'utilisation du bracelet connecté. Ce processus peut leur permettre de prendre conscience de leurs propres perceptions de la santé.

Risques liés à la participation

Il n'y a aucun risque pour le participant. La recherche comme telle n'influence en rien l'expérience de quantification de soi proposé par les bracelets connectés que l'on trouve dans le commerce. Le processus de quantification de soi est intégré à la vie quotidienne du participant et ne lui demande pas une modification totale de ses comportements. Le bracelet connecté est là pour enregistrer des actions quotidiennes et les analyser.

Le risque, s'il existe, est toujours conditionné à l'atteinte d'un objectif fixé par le participant lui-même. Aucun des participants ne se verra assigner un but à atteindre. Nous souhaitons également souligner l'éventualité d'un risque physique mineur, lié au port du bracelet Fitbit. Ce produit est commercialisé massivement, mais d'après le fabricant un petit nombre d'utilisateurs présente une intolérance au bracelet. Cette intolérance est due à la matière plastique du bracelet. Afin de prévenir tout risque, les participants seront sélectionnés s'ils déclarent ne pas présenter d'intolérance, d'allergie au port de bracelet en plastique. De plus, les participants seront appelés à retirer immédiatement le

bracelet s'ils ressentent une gêne quelle qu'elle soit, avant de prendre contact avec le responsable de la recherche.

Confidentialité

L'anonymat des non-participants sera également préservé, car les questionnaires remplis par les participants non sélectionnés seront détruits dès que la sélection sera terminée.

Afin d'assurer l'anonymat des participants, plusieurs précautions vont être prises.

- Une liste sera créée pour identifier les participants avec un numéro allant de 1 à 8. Durant toute la recherche, les participants seront identifiés par ce numéro. Dans le cadre de la rédaction, nous utiliserons les numéros des participants. Cette fiche sera conservée jusqu'à l'entrevue semi-dirigée après quoi elle sera détruite.
- Pour assurer la confidentialité des participants, nous utiliserons le masculin lors de la rédaction. Si nous devons parler d'un participant en particulier il sera nommé : Participant (1). De plus, si nous sommes amenés à retranscrire des verbatims, ceux-ci seront paraphrasés afin qu'aucun des propos des participants ne puissent être reconnus.

Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Benoît Martin verbalement ou par tout autre moyen de communication; toutes les données vous concernant seront détruites.

Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue.

Clause responsabilité

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs, le commanditaire ou les institutions impliquées de leurs obligations légales et professionnelles.

Des questions sur le projet?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation vous pouvez communiquer avec les responsables du projet: Benoît Martin (benwa.martin@gmail.com / 514 473 6789) et/ou André Mondoux (andre.mondoux@uqam.ca / 514 212 0445)

Des questions sur vos droits?

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CÉRPÉ) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la présidente du CÉRPÉ Emmanuelle Bernheim, (514) 987-3000, poste 2433 ou bernheim.emmanuelle@uqam.ca.

Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

Consentement

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

Prénom,

Nom:

Signature _____

Date

Engagement du chercheur

« Je, soussigné (e) certifie

- (a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire;
- (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard;
- (c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus;
- (d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

Prénom,

Nom:

Signature _____

Date

BIBLIOGRAPHIE

Afipa, (2013) *L'automédication : un marché porteur dans un secteur du médicament plutôt morose*,

<http://www.afipa.org/1-afipa-automedication/119-l-automedication-responsable/327-les-chiffres-du-marche-de-l-automedication.aspx>

Arruabarrena, B et Quettier, P (2013) *Des rituels de l'automesure numérique à la fabrique autopoïétique de soi*, Lavoisier, Les Cahiers du numérique - Vol. 9, pages 41 à 62

Anderson, C, (2008), *The End of Theory: The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete*, Wired Magazine, le 16 juillet,

http://archive.wired.com/science/discoveries/magazine/16-07/pb_theory

Becker, H, (2002), *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociales*. Paris : la Découverte.

Blanchet, A, Ghiglione, R, Massonnat, J, Trognon, A, (1987), *Les techniques d'enquêtes en sciences sociales : Observer, intervenir, questionner*, Paris, Dunod

Calimport, S, (25 février 2013), Forum Quantified Self,

<https://forum.quantifiedself.com/thread-the-human-memome-project-can-recording-ideas-and-health-change-behaviour>

Canalys, (2013), *Smart wearable band shipments to grow by more than 500% between the first and second half of 2013*.

<http://www.canalys.com/newsroom/smart-wearable-band-shipments-grow-more-500-between-first-and-second-half-2013>

Cefrio, (2013) *Utilisation d'Internet au Québec en octobre 2013*,

<http://www.cefrio.qc.ca/blogue/internet-medias-sociaux-et-mobilite/utilisation-internet-octobre-2013/>

Chollet, G, (2013), *Pourquoi courir après le Big data si la data seule est un puissant levier de développement ?* Les Échos.

<http://lecercle.lesechos.fr/entrepreneur/marketingcommunication/221162721/pourquoi-courir-apres-big-data-si-data-seule-est-puiss>

Charon, C, et Al. (2007), *La psychologie de A à Z*, Paris : Dunod.

Chevrier, J, (2004), *La spécification de la problématique*. Gauthier B, (Dir) (2004). *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données*, Édition Sainte-Foy, Presses de l'université du Québec, p 51 - 84

Chris, Anderson, (2008), *The End of Theory: The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete*, Wired Magazine
http://www.wired.com/science/discoveries/magazine/16-07/pb_theory

Couratier, C, Miquel, C, (2007) *Les études qualitatives : théorie, applications, méthodologie, pratique*, L'harmattan

Danah Boyd et Kate Crawford, (2013), *Six provocations au sujet du phénomène des Big Data*, (En ligne) Traduction consultée
<http://www.internetactu.net/2011/09/23/big-data-la-necessite-d%E2%80%99un-debat/>

Dean, J, (2009) *Democracy and other neoliberal fantasies : communicative capitalism & left politics*, Durham : Duke University Press.

Deslauriers, J-P, (1991), *Recherche qualitative, guide pratique*, Collections : Thema, Montréal McGraw-Hill.

Driscoll, K, (2012), *From Punched card to « Big Data »*. *A social History of database populism*, Communication +1, art4, p 1-33.

Elective-C, (2012) (3:04 a.m.), comment on Jeff Atwood, "Please Don't Learn to Code," Coding Horror, May 15, 2012,
<http://www.codinghorror.com/blog/2012/05/please-dont-learn-to-code.html>.

Fischback, F, (2011) *La privation du monde. Temps, Espace et Capital*, Paris :Virin.

Flichy, P, (2004). *L'individualisme connecté entre la technique numérique et la société*, Réseaux, 124,Page 17-52.

Foucault, M. (1993), *Surveiller et punir, naissance de la prison*, Gallimard Paris.

Foucault, M, (1994), *Dits et écrits*, Paris : Gallimard, p 464-477.

Foucault, M, (1997), *L'œil du pouvoir : Entretien avec Michel Foucault*, Paris : Blefond.

Michel Foucault, "Deux essais sur le sujet et le pouvoir", Hubert Dreyfus et Paul Rabinow, Michel Foucault, un parcours philosophique, Gallimard, 1984.

Gates, K, (2011), *Our biometric Future*, New-York : New-York University Press, Pages 25-61.

Gadenne, E, (2013) *Le guide pratique du quantified self*, Edition FYP.

Gadenne, E, (2013), *Quantified Self et partage*, 20Minutes (En Ligne)
<http://www.20minutes.fr/magazine/secoacher/donnees-objets/quantified-self-et-partage-90793/>

Georges, F, (2013), *Représentation de soi et identité numérique*, Une approche, sémiotique et quantitative de l'emprise culturelle du web 2.0, Réseaux, n° 154, pages 165 à 193

Heidegger, H, (2004) [1985], *Essais et conférences*, Paris : Gallimard, p 9-48.

Jacquart, H, (1988), *Qui ? Quoi ? Comment ? ou La pratique des sondages*, Paris, Eyrolles.

James, W. (1950). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York Dover

Kelly, K et Wolf, G et Carmichael, A. *Définition de l'organisation Quantified Self*
<http://quantifiedself.com/about/>

Koffman, J-C. (2009) *Identité : entre être et avoir : qui suis-je ?* Edition Eres.

Le Breton, D, (2010), *Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence*, Sociologie et sociétés, vol. 42, n° 2, 2010, p. 139-151.

Le Temps, (2014) *Le «Quantified Self» produit un nouveau discours autobiographique*, http://www.letemps.ch/Page/Uuid/ea4f0f5a-748f-11e3-b84d-86122f7a2c3b/Le_Quantified_Self_produit_un_nouveau_discours_autobiographique

Lipovetsky, G, (1996) *L'ère du vide essais sur l'individualisme contemporain*, Collections : Collection Folio/essais ; 121, Gallimard Paris

Marcuse, H, (1968), *L'Homme unidimensionnel : Essai su l'idéologie de la société*

Martineau, S, (2012), *L'instrumentation dans la collecte de données : L'observation en situation : enjeux, possibilités et limites*, RECHERCHES QUALITATIVES – Hors Série – numéro 2.

http://www.recherche-qualitative.qc.ca/ISSN_revis/SMartineau%20HS2-issn.pdf

Mattelart, A, (2008). *La mondialisation de la communication*, Paris, Éditions, Que sais-je, pp. 85-102.

Miriam, A, Lip, B, (2013), *Reconstructing, attributing and fixating citizen identities in digital-era government*, Media Culture Society, Sage

<http://mcs.sagepub.com/content/35/1/61>

Mondoux, A, (2010), *Mon Big Brother à moi*, 15e Colloque du CREIS, Paris, 2009

<http://andremondoux.com/>

Mondoux, A, (2011), *Identité et surveillance*, Les cahier du numérique – Volume 7, N°1, Paris, Éditions Lavoisier, Page 1 – 11.

Mondoux, A, (2012), A proos du social dans les médias sociaux, Terminal n°111, Paris, p 9-19.

Mondoux, A, Bonenfant, M, Ménard, M, Ouellet, M, (à paraître, 2013), *De Big Brother à Big Data. Prolégomène au concept d' « Entertainment Security Complex »*.

Pew Research Center, (2013), *Tracking for Health*,

http://pewinternet.org/~media/Files/Reports/2013/PIP_TrackingforHealth%20with%20appendix.pdf

Pharabod Anne-Sylvie et al. (2013), *La mise en chiffres de soi Une approche compréhensive des mesures personnelles*, Réseaux, n° 177, p. 97-129. DOI : 10.3917/res.177.0097

Radio Canada, (2013), Les Canadiens devancés par les Américains pour le temps passé sur Internet,

<http://blogues.radio-canada.ca/surleweb/2013/03/04/les-canadiens-devances-par-les-americains-pour-le-temps-passe-dans-internet/>

Rosa, H (2010), *Au secours ! Tout va trop vite !*, Le Monde Magazine, Article numérique, 28 août 2010

http://www.lemonde.fr/societe/article_interactif/2010/08/29/le-monde-magazine-au-secours-tout-va-trop-vite_1403234_3224_3.html

Rosa, H (2012), *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, Paris : La Découverte, p 67-86.

Swan, M, (2012), *The Internet of things, Wearable computing, objective Metrics and the Quantified Self 2.0*. Journal of sensor and actual networks, 1, Page 217 – 266.

Turckle, S, (2012). *Alone Together. Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*, Basic Books.

Turckle, S, (1997), *Life on the screen identity in the age of the internet*, New York ; Toronto Simon & Schuster

Vigarello, G, (2005), *Histoire du corps : De la révolution à la grande guerre, Deuxième partie Le désir et les normes*. Éditions du Seuil, Paris, Page 93 – 195.

Van Zoonen, L, (2013), *From identity to identification: fixating the fragmented self*, Sage
<http://mcs.sagepub.com/content/35/1/44>

01net, (2012), *Réseaux sociaux : de l'addiction à l'addition, identité perdue (4/5)*
<http://www.01net.com/editorial/566237/reseaux-sociaux-de-laddiction-a-laddition-identite-perdue-4-5/>

Aristote, (1991), *Rhétorique*. (Livre 1), Le livre de poche.